

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Смоленской области в Рославльском,  
Ершичском, Шумячском районах

« 19 »  С.Г. Белобратова  
2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОГБОУ «Общеобразовательный  
центр «Южный»

« 9 »  С.В. Картунина  
2018г.

# 14-дневное меню

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ "ЮЖНЫЙ" Подписано цифровой подписью: СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ "ЮЖНЫЙ" Дата: 2023.05.05 11:55:40 +03'00'

**Сезон: Осень-Зима**

**Возраст 11-18 лет**

Разработано по Справочнику  
«Рецептуры блюд для питания учащихся,  
образовательных учреждений г.Москвы»  
издание Москва 2003 год

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
**ОРГАН ИНСПЕКЦИИ**  
Рославльский филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»  
Аттестат аккредитации RA.RU.710042 выдан 24 июля 2015 года  
216500 Смоленская область, г. Рославль, ул. Карла Маркса, д.32

### ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 56 от 16 февраля 2018 года

по результатам гигиенической оценки по отдельным приемам пищи

**Заявитель:** СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный»

**Юридический адрес:** 216500 Смоленская область, г. Рославль, ул. Мичурина, дом 175

**Фактический адрес:** 216500 Смоленская область, г. Рославль, ул. Мичурина, дом 175

**Основание для проведения экспертизы:** Заявка № 2041 от 22.08.2017 г.

**Состав экспертных материалов:** Примерное 14-ти дневное меню СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный» возрастная группа обучающихся с 11 - 18 лет, разработанное СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный»

#### Установлено:

Гигиеническая оценка представленных материалов проведена Рославльским филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» в соответствии с приказом Роспотребнадзора «О перечне организаций, осуществляющих санитарно-эпидемиологические экспертизы» от 12.11.2007 г. № 319 (ред. от 24.01.2008), как аккредитованной для этой цели организацией. Ответственность за достоверность представленных материалов и дополнительной информации несет заказчик

Представленное примерное 14-дневное меню разработано в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, приложения № 2 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Представленное примерное меню разработано юридическим лицом, обеспечивающим питание в общеобразовательном учреждении, согласовано директором СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный», и с начальником территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Смоленской области в Рославльском, Шумяцком, Ершицком районах, п.6.5 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых продуктов и требуемой калорийности по отдельным приемам пищи, дифференцированно по возрастным группам обучающихся (11 - 18 лет), п.6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном меню предусмотрен отдельный прием пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), Приложение 4, таблица 4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленном меню масса порций блюд, при выходе соответствует требованиям гигиенического норматива, Приложение № 3 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Представленное примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической ценности. В меню приводится ссылка на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецепту, п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-

08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В представленном меню нет повторяющихся одних и тех же блюд, кулинарных изделий в один и тот же день, и последующие два, три дня.

В соответствии с представленным примерным меню за 14 дней по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) распределение калорийности между приемами пищи в процентном отношении от суточного рациона должно составлять:

Завтрак составляет 20,62% (при норме 20-25%), второй завтрак составляет 13,16% (при норме 10%), обед составляет 34,38% (при норме 30-35%), полдник составляет 10,54% (при норме 10%), ужин составляет 27,46% (при норме 25-30%) при допустимом отклонении по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5\%$ , что соответствует требованиям гигиенического норматива, п. 6.14, Приложение № 4 таблица 4 СанПиН 2.4.5.2409-08

Энергетическая ценность составляет 2900 ккал (при норме 2577-2849 с учетом отклонения от нормы в пределах  $\pm 5\%$ ), что соответствует требованиям гигиенического норматива Приложение 4 таблица 1 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В суточном рационе питания соотношение пищевых веществ белков, жиров и углеводов, составляет 100:97:386, что соответствует соотношению 1:1:4, Раздел 6 п.6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В представленном примерном меню используется ежедневно в питании детей: молоко, мясо, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Остальные продукты рыба, сыр, творог, кисломолочные продукты 1 раз в 2-3 дня п.6.17 СанПиН 2.4.5.2409-08

В представленном меню завтрак состоит из горячего блюда и горячего напитка, включены фрукты п.6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08

Обед включает в себя закуску (салат), первое горячее блюдо, второе (горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот из сухофруктов, кисель, сок) п.6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08

Полдник включает в себя напиток (кисель, сок, чай, кисломолочные продукты, молоко), фрукты и кондитерские изделия без крема, п.6.20 СанПиН 2.4.5.2409-08

Ужин включает в себя овощное блюдо, основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напиток (чай с молоком, чай с сахаром), п.6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08

#### Заключение:

Примерное 14-ти дневное меню СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный», возрастная группа обучающихся 11- 18 лет разработанное СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный», расположенная по адресу: 216500 Смоленская область, г. Рославль, ул. Мичурина, дом 175 соответствует действующим государственным нормам и гигиеническим нормативам: Раздел 6 п. 6.5, 6.6, 6.10, 6.14, 6.15, 6.17-6.21, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4 таблица 1, таблица 4 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Главный врач Рославльского филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Смоленской области»



А.Г.Корольков

**Понедельник 1**

N реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
357	Сырники с киселём плодово- ягодным	150/75	25,3	17,1	31,23	412,5	0,1	0,67	0,1	0,045	233,14	40,63	330,48	1,15
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	10,08	50,76	0,62
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	13,2	34	0,8
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>643,5</b>								
	<b>2-й завтрак</b>													
321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/5	5,55	10,45	23,97	213	0,16	0,91	0,045	0,03	105,93	51,57	170,83	1,24
	Сок яблочный натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>405</b>								
	<b>Обед</b>													
130	Суп молочный с крупой пшено	250	5,8	6,3	21,66	167	0,13	1,62	0,03	0,02	156,61	34,16	159,48	0,63
443	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	0,2	34,6	0,04	0,06	92,66	45,98	128,94	1,86
226	Котлета из трески	100	13,6	9,86	16,92	212	0,12	0,96			60,66	34,08	186,7	1,18

394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,2	62	0,01	8,91		0,01	8,84	4,86	5,94	1,21
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>863</b>								
	<b>Полдник</b>													
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	122					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34	13,2	0,8
	Груша		0,8		21,4	84	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	<b>Итого:</b>					<b>306</b>								
	<b>УЖИН</b>													
13	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	8		3,0		0,18	13,8	8,4	14,4	0,36
184	Плов из говядины	220	27,85	10,53	45,17	391,6	0,176	3,02	0,044	1,29	31,85	68,34	345,95	3,32
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>670,6</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>140,98</b>	<b>79,1</b>	<b>411,53</b>	<b>2888,1</b>	<b>1,516</b>	<b>63,51</b>	<b>2,319</b>	<b>8,018</b>	<b>1150,74</b>	<b>775,74</b>	<b>1520,98</b>	<b>23,98</b>

**Вторник 2**

N реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
328	Каша молочная манная	200/10	5,96	11,8	31,02	254	0,08	1,32	0,06	0,04	133,36	19,9	119,02	0,42
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,4	7,0	45,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34	13,2	0,8
20	Сыр порционный	10	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108,0	0,22
	<b>Итого:</b>					<b>531</b>								
	<b>2-й завтрак</b>													
473	Булочка<<Весн ушка>>	50	3,99	3,17	29,38	163	0,07				10,58	7,28	39,64	0,56
411	Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	28,0	190,0	0,22
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>Итого:</b>					<b>308</b>								
	<b>Обед</b>													
26	Салат <<Метёлка>>	100	1,15	0,2	7,38	36,6	0,033	24,4		1,21	35,83	17,5	29,23	1,28
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	34,67	113,39 <sup>†</sup>	1,42
439	Капуста тушеная	200	4,746	6,04	20,12	154	0,08	105,76	0,04	0,5	124,14	42,62	84,42	1,68
188	Сосиска	1шт/70	11,2	15,4	0,084	172,2	0,07	30,1		0,042	11,41	14,91	112,21	0,63

	отварная													
389	Компот из кураги	200	1,3		23,73	96	0,02	1,0		0,12	40,2	26,25	36,5	0,83
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150,0	150,0	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>839,8</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Сок яблочный натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,64			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Зефир	55	0,5	0,06	40,0	163								
	<b>Итого:</b>					<b>355</b>								
	<b>УЖИН</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,06	9,03	86,6	0,016	39,66		0,2	51,61	14,63	27,03	0,61
292	Запеканка картофельная с мясом	182/7,5	14,6	16,5	32,13	342,5	0,25	36,24	0,06	0,075	35,13	59,6	212,83	2,51
433	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>700,1</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>84,306</b>	<b>84,51</b>	<b>436,984</b>	<b>2733,9</b>	<b>1,967</b>	<b>276,7</b>	<b>5,286</b>	<b>18,535</b>	<b>1337,02</b>	<b>739,76</b>	<b>1207,87</b>	<b>22,92</b>

**СРЕДА 3**

N реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
364	Омлет из яиц	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,06	125,1	20,94	273,75	3,06
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	20,56	100	0,02	0,65	0,01		60,4	7,0	45,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>602</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
323	Каша вязкая молочная пшеничная	150/7,5	6,13	9,6	31,95	238,5	4,75	0,9	0,045	0,03	96,84	39,91	148,15	1,065
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>430,5</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
27	Салат <<Мишат>>	80	1,4	7,58	5,7	97,28	0,026	7,19	0,013	3,0	26,0	16,46	34,8	1,13
125	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,41	4,75	20	156	0,17	24,3	0,03	0,94	28,59	40,3	141,55	1,37
317	Рагу из овощей	200	3,656	8,3	22,04	174	0,12	47,58	0,04	3,4	69,56	44,44	94,7	1,52
168	Котлета домашняя	100	12,9	20,3	11,46	282,6	0,213	0,24	0,026	0,013	19,21	24,96	128,72	1,44
390	Компот из свежих груш	200			10,03	38		0,02			0,3	0,06	0,08	0,04
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8

	<b>Итого:</b>					<b>961,88</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	<b>Итого:</b>					<b>249</b>								
	<b>УЖИН</b>													
439	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	21,2	154	0,08	105,76	0,04	0,5	124,14	42,62	84,42	1,68
205	Котлеты рубленные из птицы	100	25	14,32	16,42	296	0,12		0,1	0,02	30,54	33,14	230,24	2,42
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	10,08	50,76	0,62
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>720</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>105,386</b>	<b>117,22</b>	<b>408,19</b>	<b>2963,38</b>	<b>6,129</b>	<b>212,03</b>	<b>10,754</b>	<b>18,893</b>	<b>1030,73</b>	<b>784,35</b>	<b>1371,15</b>	<b>28</b>

**ЧЕТВЕРГ 4**

N реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины			минералы				
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
341	Вареники<< Ленивые>> с сахаром	150/15	22,33	11,7	24,64	359,55	0,09	0,57	0,075	0,03	203,385	35,265	292,32	1,11
423	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19			58,33	6,46	41,61	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло порционное сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>595,55</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
328	Каша молочная манная	150/7,5	4,47	8,85	23,26	190,5	0,06	0,99	0,045	0,03	100,02	14,92	89,26	0,315
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>382,5</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат <<Восторг>>	100	1,56	5,15	11,7	98,3	0,03	27,2		1,36	39,73	18,08	35,3	1,08
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,55	5,26	13,0	108	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	22,33	55,5	1,2
444	Пюре	200	4,0	9,82	25,42	210	0,18	28,42	0,06	2,98	76,68	47,62	125,08	1,5

	картофельное с морковью													
222	Биточки рыбные по - домашнему	100	14,23	6,4	11,75	162	0,1	1,87	0,01		42,98	32,9	197,78	1,07
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>911,3</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
395	Компот из сухофруктов	200			9,98	104					0,2	5,4	13,86	1,11
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120,0	16,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
	<b>Итого:</b>					<b>290</b>								
	<b>УЖИН</b>													
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	36	0,38		0,04	0,02	22,98	185,0	276,22	6,22
161	Зразы рубленые с белокочанной капустой	100	12,6	13,5	13,9	228,5	0,085	15,62	0,042	0,028	50,07	29,84	135,22	1,35
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	10,08	50,76	0,62
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>534,5</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,65</b>	<b>88,59</b>	<b>408,45</b>	<b>2713,85</b>	<b>1,665</b>	<b>220,04</b>	<b>16,36</b>	<b>16,7</b>	<b>1128,2</b>	<b>931,9</b>	<b>1290,1</b>	<b>25,455</b>

**ПЯТНИЦА 5**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
330	Каша молочная, рисовая	150/7,5	3,73	8,85	24,1	192	0,045	0,99	0,045	0,03	97,33	22,08	103,8	0,315
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,4	7,0	45,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
80	Сыр порционный	20	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108,0	0,22
	<b>Итого:</b>					<b>469</b>								
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	13,0	23,0	0,33
82	Бутерброд горячий с колбасой п./к.	60	7,09	7,11	15,13	155	0,07	11,46	0,02	0,05	111,82	21,26	107,73	1,11
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	<b>Итого:</b>					<b>400,92</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
46	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и луком	100	3,66	10,31	4,8	126,6	0,05	24,58	0,03	0,15	45,41	16,13	66,5	0,96
102	Рассольник	250	2,41	5,47	15,23	123	0,11	26,26	0,03	0,98	33,65	28,17	68,55	10,05

	домашний													
447	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,14		0,036	0,018	49,14	29,5	72,07	1,18
155	Гуляш	50/75	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	0,09	16,93	25,65	178,64	8,85
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,06
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	144	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>1013,4</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
411	Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	28,0	190,0	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>245</b>								
	<b>УЖИН</b>													
303	Картофель и овощи тушеные в соусе	187/37	4,26	11,88	31,62	256,5	0,224	35,54	0,074	0,74	36,14	99,71	119,12	1,78
235	Суфле рыбное	100	16,5	8,37	4,28	158,66	0,093	1,18	0,08	0,026	69,13	32,29	231,49	0,98
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,9			8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>688,16</b>								
	<b>Итого за день</b>		<b>96,44</b>	<b>110,29</b>	<b>383,4</b>	<b>2816,48</b>	<b>14,68</b>	<b>128,4</b>	<b>10,431</b>	<b>11,845</b>	<b>1369,54</b>	<b>769,03</b>	<b>1399,04</b>	<b>37,045</b>

**СУББОТА 6**

N реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
326	Каша гречневая с молоком	100/100	8,73	4,75	33,94	216	0,24	1,3	0,02	0,01	131,26	108,31	230,35	3,23
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	23,0	13,0	0,33
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>544,92</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
424	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,91	122	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	29,54	189,9	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Груша	200	0,8		21,4	84	0,04	10,0	4,0	0,8	38,0	32,0	24,0	4,6
	<b>Итого:</b>					<b>306</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
39	Салат <<Школьный>>	100	1,41	8,41	6,73	108,3	0,16	8,41		0,083	30,16	18,78	39,01	1,06
127	Суп крестьянский с крупой перловой	250/5	2,45	5,37	13,96	115	0,06	20,01	0,03	0,93	34,72	20,22	71,35	0,76
439	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	21,2	154	0,08	105,76	0,04	0,5	124,14	42,62	84,42	1,68
207	Куры отварные	100	30,56	11,8	1,12	234	0,1	0,3	0,1		31,26	30,92	275,34	2,36
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8

	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>917,3</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
385	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,6	9,66	29,67	0,72
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Конфета шоколадная	40	1,6	10,52	23,68	196,4	0,012			0,92	11,2	39,6	38,0	1,2
	<b>Итого:</b>					<b>394,4</b>								
	<b>УЖИН</b>													
286	Драники	200/10	5,48	17,48	43,64	362	0,3	50,0	0,04	0,08	30,86	59,58	151,68	2,384
188	Сосиска отварная	1шт./70	11,2	15,4	0,084	172,2	0,07	30,1		0,042	11,41	14,91	112,21	0,63
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>805,2</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>100,9</b>	<b>105,95</b>	<b>412,984</b>	<b>2967,82</b>	<b>1,752</b>	<b>232,72</b>	<b>4,32</b>	<b>14,215</b>	<b>1113,26</b>	<b>911,58</b>	<b>1353,63</b>	<b>28,294</b>

**ВОСКРЕСЕНЬЕ 7**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
321	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/10	7,4	13,94	31,96	284	0,22	1,22	0,06	0,04	141,21	68,76	227,78	1,66
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	20,56	100	0,02	0,65	0,01		60,4	7,0	45,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
80	Сыр порционный	20	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108	0,22
	<b>Итого:</b>					<b>556</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
411	Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	28,0	190,0	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120,0	16,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
	<b>Итого:</b>					<b>331</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
3	Винегрет овощной	100	1,24	10,13	7,48	127,2	0,048	9,37		1,003	24,52	18,48	40,6	0,78
150	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	0,93	42,44	21,12	49,97	0,76
448	Рис отварной	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0,036		0,036	0,018	39,27	34,39	98,73	0,91

178	Оладьи из печени по - кунцевски	100	21,28	15,82	1,88	288	0,32	30,96	7,0	2,04	120,6	27,2	353,36	7,24
	Сок	200	0,1		18,2	77								
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150,0	150,0	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>1073,8</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Желе из молока	100	4,71	2,41	15,52	100	0,03	0,97	0,01		111,24	12,9	76,5	0,14
	<b>Итого:</b>					<b>319</b>								
	<b>УЖИН</b>													
365	Омлет из яиц с зелёным горошком	150	13,46	21,28	3,86	260,76	0,1	2,75	0,3	0,11	102,55	21,06	224,88	2,53
230	Рыба запеченная с морковью	75/75	17,85	14,055	6,2	225	0,12	3,12	0,045	1,365	132,51	43,0	266,1	1,08
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,9			8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8			
	<b>Итого:</b>					<b>758,76</b>								
	<b>Итого:</b>		<b>108,84</b>	<b>11,525</b>	<b>381,82</b>	<b>3038,56</b>	<b>1,68</b>	<b>204,55</b>	<b>24,237</b>	<b>15,559</b>	<b>1635,13</b>	<b>779,15</b>	<b>1774,06</b>	<b>22,54</b>

**ПОНЕДЕЛЬНИК 8**

N реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
327	Каша <<Дружба>>	200/10	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,04	125,24	36,32	152,66	0,78
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>496</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
350	Пудинг творожный с соусом яблочным	100/50	14,52	10,04	31,02	272	0,06	2,23	0,06	0,03	142,99	25,9	201,34	1,19
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>464</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
109	Суп- пюре из гороха с грёнками	250/10	7,89	5,16	25,6	182	0,28	1,5	0,02	0,92	48,06	43,53	126,9	2,55
317	Рагу из овощей	200	3,66	7,98	21,16	174	0,12	47,58	0,04	3,4	69,56	44,44	94,7	1,52
157	Ёжики мясные	100	17,3	17,4	13,36	246	0,066	3,0	0,066	0,05	22,13	26,16	141,4	1,15

399	Компот из чернослива	200			2,96	76					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>892</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
424	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,91	122	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	29,54	189,9	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	<b>Итого:</b>					<b>314</b>								
	<b>УЖИН</b>													
307	Котлеты картофельные	200/10	5,84	17,54	44,14	366	0,28	44,0	0,1	0,12	35,48	56,76	146,28	2,46
238	Треска припущенная	100	19,56	0,72	0,36	86	0,1	1,62			35,42	37,38	333,28	0,84
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	10,08	50,76	0,62
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>722</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>106,72</b>	<b>166,04</b>	<b>416,84</b>	<b>2888</b>	<b>1,83</b>	<b>128,71</b>	<b>104,46</b>	<b>15,81</b>	<b>1192,53</b>	<b>814,55</b>	<b>1549,32</b>	<b>25,77</b>

**ВТОРНИК 9**

№ реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>
321	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/10	7,4	13,94	31,96	284	0,22	1,22	0,06	0,04	141,24	68,76	227,78	1,66
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	23,0	13,0	0,33
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
80	Сыр порционный	20	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108,0	0,22
	<b>Итого:</b>					<b>609,92</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
281	Оладьи с повидлом	100/30	8,08	7,72	63,16	353	0,13	0,88	0,05	0,38	85,81	20,25	114,68	1,24
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	<b>Итого:</b>					<b>445</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
130	Суп молочный с крупой пшено	250	5,81	6,31	21,68	167	0,13	1,62	0,03	0,02	156,61	34,16	159,48	0,63
288	Запеканка капустная с мясом, соус сметанный	250/50	26,49	25,84	32,205	470,65	0,188	166,68	0,118	0,175	215,7	79,1	324,28	3,275
378	Кисель из кураги	200	1,04		33,34	132	0,02	0,8		0,01	33,6	21,0	31,51	0,7
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8

	<b>Итого:</b>					<b>983,65</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
385	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,6	9,66	29,67	0,72
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,04	60,0	8,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
	<b>Итого:</b>					<b>284</b>								
	<b>УЖИН</b>													
328	Каша манная молочная	150/7,5	4,47	8,85	23,26	190,5	0,06	1,08	0,045	0,03	100,02	14,92	89,26	0,315
341	Вареники ленивые с сахаром	150/15	22,33	11,7	36,96	342	0,09	0,57	0,075	0,03	203,38	35,26	292,32	1,11
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>689,5</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>103,4</b>	<b>89,98</b>	<b>151,385</b>	<b>3012,07</b>	<b>1,31</b>	<b>237,27</b>	<b>8,424</b>	<b>7,438</b>	<b>1427,41</b>	<b>637,51</b>	<b>1480,3</b>	<b>18,56</b>

**СРЕДА 10**

№ реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
265	Макароны с сыром	150/15/7,5	9,1	11,22	35,97	286,5	0,13	0,24	0,075	0,045	168,16	31,39	143,32	0,99
423	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,36	1,61	22,31	61	0,01	0,19			58,33	6,46	41,61	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>522,5</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
323	Каша вязкая молочная пшеничная	150/7,5	6,13	9,6	31,84	238,5	0,16	0,75	0,045	0,03	96,84	39,91	148,15	1,06
394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	4,86	5,94	1,21
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>400,5</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
13	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	8		3,0		0,18	13,8	8,4	14,4	0,36
117	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20,0	135	0,14	24,0	0,02	0,94	20,97	31,15	77,5	1,18

445	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,49	7,9	51,67	32,4	0,34		0,036	0,018	20,68	166,5	248,95	5,59
214	Суфле из цыплят бройлеров с рисом	100/7,5	34,78	41,12	5,58	532,72	0,163	0,036	0,18	0,054	62,23	38,83	323,87	2,65
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>1014,12</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
411	Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	28,0	190,0	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>245</b>								
	<b>УЖИН</b>													
305	Котлеты капустные	200/10	8,48	25,48	37,98	418	0,12	101,96	0,16	0,14	128,02	48,56	116,18	2,22
188	Сосиска отварная	1 шт./70	11,2	15,4	0,084	172,2	0,07	30,1		0,042	11,41	14,91	112,21	0,63
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	10,08	50,76	0,62
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>860,2</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>115,56</b>	<b>140,69</b>	<b>417,404</b>	<b>3042,32</b>	<b>1,803</b>	<b>175,306</b>	<b>0,616</b>	<b>12,309</b>	<b>1252,22</b>	<b>907,09</b>	<b>1559,35</b>	<b>25,98</b>

**ЧЕТВЕРГ 11**

N реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
330	Каша рисовая молочная жидкая	200/10	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	29,44	138,4	0,42
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	23,0	13,0	0,33
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
80	Сыр порционный	20	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108,0	0,22
	<b>Итого:</b>					<b>581,92</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
364	Омлет из яиц	110	11,04	18,4	2,04	218	0,06	0,38	0,26	0,04	83,4	13,96	182,5	2,04
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					410								
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,53	5,066	9,033	86,66	0,016	38,46		0,2	51,61	14,63	27,03	0,61
125	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,0	156	0,17	24,3	0,03	0,94	28,59	40,3	141,55	1,37
304	Картофель по - деревенски	200	0,05	8,25	0,08	230,8			0,058	0,038	7,088	0,39	1,9	0,066
235	Суфле рыбное	100	16,5	8,37	4,28	158,66	0,093	1,18	0,08	0,026	69,13	32,29	231,49	0,98
385	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,6	9,66	29,67	0,72
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8

	<b>Итого:</b>					<b>944,12</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Груша	200	0,8		21,4	84	0,04	10,0	4,0	0,8	38,0	32,0	24,0	4,6
	<b>Итого:</b>					<b>303</b>								
	<b>УЖИН</b>													
448	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	0,04		0,04	0,02	43,64	38,22	109,7	1,02
181	Печень говяжья по - строгановски	75/75	21,24	16,2	5,83	255	0,36	39,18	9,18	1,2	137,49	27,15	376,71	8,025
434	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		2,9			8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>832</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>101,28</b>	<b>97,966</b>	<b>393,13</b>	<b>3071,04</b>	<b>1,455</b>	<b>122,04</b>	<b>13,754</b>	<b>14,137</b>	<b>1207,578</b>	<b>754,28</b>	<b>1478,29</b>	<b>30,53</b>

**ПЯТНИЦА 12**

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
323	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,04	129,12	53,22	197,54	1,42
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	145	0,02	0,65	0,01		60,4	7,0	45,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>638</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
82	Бутерброд горячий с колбасой п./к	60	7,09	7,11	15,13	155	0,07	11,46	0,02	0,05	111,82	21,26	107,73	1,11
431	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	10,08	50,76	0,62
	Конфета шоколадная	40	1,6	10,56	23,68	196,4	0,012			0,92	11,2	39,6	38,0	1,2
	<b>Итого:</b>					<b>407,4</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,41	8,45	115	0,016	9,4			38,45	20,9	40,41	1,33
103	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,52	5,5	17,62	133	0,11	17,26	0,03	0,98	25,95	26,97	78,5	1,02

186	Рагу из свинины	250	3,016	7,1	2,33	168,33	0,15	25,26	0,033	2,2	40,95	37,95	87,91	1,43
395	Компот из сухофруктов	200			9,98	104					0,2			0,03
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>734,33</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
411	Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	28,0	190,0	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>245</b>								
	<b>УЖИН</b>													
447	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,64	46,5	282	0,16		0,04	0,02	54,6	32,78	80,08	1,32
205	Котлета рубленая из птицы	100	25,0	14,32	16,42	296	0,12		0,1	0,02	30,54	33,14	230,24	2,42
433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>849</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>84,536</b>	<b>96,21</b>	<b>394,87</b>	<b>2873,73</b>	<b>1,454</b>	<b>67,47</b>	<b>0,393</b>	<b>14,2</b>	<b>1148,62</b>	<b>751,34</b>	<b>1213,67</b>	<b>18,69</b>

**СУББОТА 13**

N рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
326	Каша гречневая с молоком	100/100	8,73	4,75	33,94	216	0,24	1,3	0,02	0,01	131,26	108,31	230,35	3,23
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	23,0	13,0	0,33
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	<b>Итого:</b>					<b>544,92</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
424	Молоко кипяченое	200	5,9	6,75	9,91	122	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	29,54	189,9	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>ОБЕД</b>													
71	Салат картофельный с кукурузой	100	1,91	5,28	10,43	101,66	0,05	23,36		0,016	24,65	13,5	44,88	0,65
150	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	0,93	42,44	21,12	49,97	0,76
444	Пюре картофельное с морковью	200	4,0	9,82	25,42	210	0,16	28,42	0,06	2,98	76,68	47,62	125,08	1,5
229	Поджарка из рыбы	100/26	20,7	12,36	10,42	236								
399	Компот из чернослива	200	0,64		26,33	106		0,84		0,01	22,6	28,56	23,24	0,87

	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>961,66</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0		0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	<b>Итого:</b>					<b>284</b>								
	<b>УЖИН</b>													
276	Блинчики с капустным фаршем	135/5	10,11	11,21	39,0	299	0,14	28,35	0,08	0,04	171,44	32,66	176,38	1,31
356	Сырники с киселем плодово-ягодным	150,75	25,3	17,1	31,23	412,5	0,105	0,67	0,105	0,045	233,14	40,63	330,48	1,15
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>868,5</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>103,78</b>	<b>91,42</b>	<b>406,71</b>	<b>2881,08</b>	<b>1,375</b>	<b>140,67</b>	<b>10,385</b>	<b>11,681</b>	<b>1235,77</b>	<b>674,18</b>	<b>1293,7</b>	<b>23,2</b>

**ВОСКРЕСЕНЬЕ 14**

№ реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
327	Каша молочная <<Дружба>>	200/10	5,86	12,04	33,15	264	0,12	1,22	0,06	0,04	125,24	36,32	152,66	0,78
423	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19			58,33	6,46	41,61	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
80	Сыр порционный	20	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108,0	0,22
	<b>Итого:</b>					<b>497</b>								
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	4,86	5,94	1,21
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3					13,75	3,3	6,6	4,4
	<b>Итого:</b>					<b>341,3</b>								
	<b>ОБЕД</b>													
46	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком	100	3,66	10,31	4,8	126,66	0,05	24,58	0,033	0,15	45,41	16,13	66,5	0,96
118	Суп картофельный	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	40,3	109,42	2,02

	с горохом													
180	Пельмени ленивые с овощами	200/7	21,1	16,64	30,78	358,4	0,192	80,24	0,11	5,8	156,08	79,64	290,68	3,53
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>964,06</b>								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Сок натуральный	200	0,1		18,2	77								
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					177								
	<b>УЖИН</b>													
364	Омлет из яиц	110	11,04	18,4	2,04	218	0,06	0,38	0,26	0,04	83,4	13,96	182,5	2,04
328	Каша молочная манная	200/10	5,96	11,8	31,02	254	0,08	1,32	0,06	0,04	133,36	19,9	119,02	0,42
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	24,06	114	0,12			3,6	150	150	2,28	1,2
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>743</b>								
	<b>Итого за день:</b>		<b>82,61</b>	<b>88,655</b>	<b>385,44</b>	<b>2722,36</b>	<b>1,318</b>	<b>132,51</b>	<b>0,589</b>	<b>17,783</b>	<b>1217,7</b>	<b>705,27</b>	<b>1163,69</b>	<b>22,9</b>