

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Смоленской области в Рославльском,
Ершичском, Шумячском районах
_____ С.Г. Белобратова
« 9 » декабря 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОГБОУ «Общеобразовательный
центр «Южный» _____ С.В. Картунина
« 9 » января 2018г.



14-дневное меню

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 7 - 11 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

№ 55 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 7 - 11 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 (7 - 11 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 22,40% (при норме 20-25%), второй завтрак составляет 15% (при норме 10%), обед составляет 34,07% (при норме 30-35%), полдник составляет 10,19% (при норме 10%), ужин составляет 27,14% (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 2468,62 ккал (при норме 2233-2468 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 89:88:353, 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), напитка (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 7 - 11 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

№ п.ц.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	9,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					618,5								
	2-й завтрак													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	9,9	25,5	0,6
	Итого:					380								
	Обед													
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	180	3,88	6,71	26,46	187,2	0,18	31,14	0,036	0,054	83,39	41,38	116,04	1,67
226	Котлета из трески	80	10,88	7,88	13,53	169,6	0,096	0,76			48,52	27,2	149,36	0,94
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 ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8

	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					736,8								
	Полдник													
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	122					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Груша		0,8		21,4	84	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого:					281								
	УЖИН													
13	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,64	5,33		2,0		0,12	9,2	5,6	10,26	0,2
184	Плов из говядины	200	25,31	9,57	41,06	356	0,16	2,74	0,04	1,17	28,95	62,12	314,5	3,0
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					569,33								
	Итого за день:		96,14	73,54	359,03	2579,63	1,296	58,57	2,311	9,429	1050,83	568,54	1474,33	21,27

Вторник 2

№р ц.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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	30	2,22	0,87	15,42	75	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
	Итого:					506								
	2-й завтрак													
473	Булочка<<Веснушка> >	50	3,99	3,17	29,38	163	0,07				10,58	7,28	39,64	0,56
411	Кефир с сахаром	180/8	5,04	5,76	13,66	130,5	0,054	1,26	0,036	0,018	216,126	25,2	171,0	0,198
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого:					385,5								
	Обед													
26	Салат <<Метёлка>>	60	0,69	0,12	4,428	21,96	0,019	14,64		0,726	21,498	10,5	17,538	0,768
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	1,42
439	Капуста тушеная	180	4,271	5,436	18,1	138,6	0,072	95,18	0,036	0,45	111,726	38,358	75,97	1,51
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
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120,0	120,0	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					746,76								
	ПОЛДНИК													
	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6

	Зефир	55	0,5	0,06	40,0	163					13,75	3,3	6,6	4,4
	Итого:					330								
	УЖИН													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,918	3,036	5,418	51,96	0,009	23,796		0,12	30,906	8,778	16,218	0,366
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					602,46								
	Итого за день:		77,039	80,202	390,28	2570,72	1,228	239,956	5,278	10,014	1182,706	563,846	1199,896	23,982

СРЕДА 3

№ п/п	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	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					577								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					405,5								
	ОБЕД													
27	Салат <<Мишат>>	60	1,05	5,685	4,275	72,96	0,019	5,392	0,009	2,25	19,5	12,345	26,1	0,847
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	80	10,32	16,24	9,168	226,08	0,17	0,192	0,02	0,01	15,368	19,96	102,976	1,152

390	Компот из свежих груш	200			10,03	38		0,02			0,3	0,06	0,08	0,04
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					818,04								
	ПОЛДНИК													
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:					224								
	УЖИН													
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 рубленые из птицы	80	20,0	11,456	13,136	236,8	0,096		0,08	0,016	24,432	26,512	184,19	1,93
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					597,8								
	Итого за день:		91,156	106,545	331,849	2622,34	6,015	210,184	10,724	15,186	953,28	543,107	1324,356	26,054

ЧЕТВЕРГ 4

№ п/п	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
	ЗАВТРАК		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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло порционное сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					570,55								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					357,5								
	ОБЕД													
20	Салат <<Восторг>>	60	0,93	3,09	7,02	58,98	0,03	16,32		0,81	23,83	10,84	21,18	0,64
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	180	3,6	8,83	22,87	189	0,162	25,57	0,054	2,68	69,01	42,85	112,57	1,35

	картофельное с морковью													
222	Биточки рыбные по - домашнему	80	11,38	5,12	9,4	129,6	0,08	1,496	0,008		34,38	26,32	158,22	0,85
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					755,58								
	ПОЛДНИК													
395	Компот из сухофруктов	200			9,98	104					0,2	5,4	13,86	1,11
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	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
	Итого:					265								
	УЖИН													
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	80	10,08	10,8	11,12	182,8	0,068	12,49	0,033	0,022	40,05	23,87	108,17	1,08
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					425,8								
	Итого за день:		91,05	79,71	354,35	2374,43	1,45	202,806	16,345	12,632	1015,071	681,875	1392,11	22,576

ПЯТНИЦА 5

№ре ц	Наименовани е блюда	выход	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	витамины				минералы			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК		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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
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
	Итого:					444								
	ЗАВТРАК													
	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
	Итого:					400,92								
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанно й капусты с зеленым горошком и луком	60	21,19	6,186	2,88	75,96	0,03	14,74	0,018	0,09	27,24	9,67	39,9	0,57
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	150	5,47	4,97	34,87	211,5	0,11		0,03	0,015	40,95	24,58	60,05	0,98
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					827,46								
	ПОЛДНИК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					220								
	УЖИН													
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	80	13,2	6,69	3,42	126,92	0,074	0,944	0,064	0,02	55,3	25,83	185,192	0,784
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					593,42								
	Итого за день:		104,01	80,236	337,04	2485,8	1,261	118,324	10,397	9,308	1260,55	585,79	1361,802	34,659

СУББОТА 6

№р ц	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	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
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
326	Каша гречневая с молоком	100/10 0	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					544,92								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Груша	200	0,8		21,4	84	0,04	10,0	4,0	0,8	38,0	32,0	24,0	4,6
	Итого:					306								
	ОБЕД													
39	Салат<<Школьн ый>>	60	0,84	5,046	4,038	64,98	0,096	5,046		0,049	18,096	11,26	23,4	0,636
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	80	24,44	9,44	0,89	187,2	0,08	0,24	0,08		25,0	24,73	220,27	1,88
	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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8

	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					917,3								
	ПОЛДНИК													
385	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,6	9,66	29,67	0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Конфета шоколадная	30	1,2	7,89	17,76	147,3	0,009			0,69	8,4	29,7	28,5	0,9
	Итого:					394,4								
	УЖИН													
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	1 шт./7 0	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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					805,2								
	Итого за день:		87,51	95,746	362,402	2967,82	1,497	229,296	4,3	10,701	1021,136	662,47	1333,43	25,853

ВОСКРЕСЕНЬЕ 7

№ре ц	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	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
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
80	Сыр порционный	20	4,6	5,8		72	0,006	0,32	0,046	0,033	200,0	10,0	108	0,22
	Итого:					531								
	2-й ЗАВТРАК													
411	Кефир с сахаром	180/8	5,04	5,76	13,66	130,5	0,054	1,26	1,17	0,018	216,12	25,2	171,0	0,198
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	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
	Итого:					291,5								
	ОБЕД													
3	Винегрет овощной	60	0,74	6,078	4,48	76,32	0,028	5,62		0,6	14,71	11,088	24,36	0,46
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	80	17,024	12,65	11,9	230,4	0,25	24,76	6,12	1,63	96,48	21,76	212,01	4,344

	Сок	200	0,1		18,2	77								
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120,0	120,0	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					902,32								
	ПОЛДНИК													
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	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
	Итого:					294								
	УЖИН													
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					695,76								
	Итого:		97,224	101,813	332,58	2714,58	1,424	194,46	23,827	12,494	1506,18	527,018	1670,45	18,522

ПОНЕДЕЛЬНИК 8

№ п/п	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
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
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
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					479								
	2-й ЗАВТРАК													
327	Каша <<Дружба>>	150/7,5	4,395	9,03	24,87	198	0,09	0,915	0,045	0,03	93,93	27,24	114,49	0,585
	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					365								
	ОБЕД													
109	Суп- пюре из гороха с гренками	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	80	13,84	13,92	10,68	196,8	0,052	2,4	0,052	0,04	17,7	20,92	113,12	0,92
399	Компот из чернослива	200			19,96	76					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					779,8								
	ПОЛДНИК													
424	Молоко	200	5,9	6,75	9,91	122	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	29,54	189,9	0,12

	кипяченое													
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:					289								
	УЖИН													
307	Котлеты картофельные	180/9	5,25	15,78	39,72	329,4	0,252	39,6	0,09	0,108	31,93	51,08	131,65	2,214
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					622,4								
	Итого за день:		94,905	84,66	359,71	2535,2	1,534	123,405	10,407	12,528	1082,24	569,05	1528,82	23,299

ВТОРНИК 9

№ре ц	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
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
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
	Итого:					584,92								
	2-й ЗАВТРАК													
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
	Итого:					445								
	ОБЕД													
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	220/45	23,31	22,74	28,34	414,17	0,165	146,67	0,103	0,154	189,81	69,6	285,36	2,88
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					881								
	ПОЛДНИК													
385	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,6	9,66	29,67	0,72
	Хлеб	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6

	пшеничный													
	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
	Итого:					259								
	УЖИН													
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	100/10	14,88	7,8	24,64	228	0,06	0,38	0,05	0,02	135,58	23,5	194,88	0,74
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					550,5								
	Итого за день:		88,25	81,62	406,62	2720,42	1,153	217,07	8,384	5,527	1294,92	453,25	1392,38	16,595

СРЕДА 10

№ п/п	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					497,5								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					375,5								
	ОБЕД													
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	180	10,49	7,93	51,67	32,4	0,34		0,036	0,018	20,68	166,5	248,95	5,59

	рассыпчатая													
214	Суфле из цыплят бройлеров с рисом	80/6	27,85	32,89	4,46	426,76	0,13	0,028	0,144	0,043	49,78	31,06	259,09	2,12
	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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	9,0	25,5	0,6
	Итого:					845,16								
	ПОЛДНИК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					220								
	УЖИН													
305	Котлеты капустные	180/9	7,63	22,93	34,18	376,2	0,108	91,76	0,144	0,126	115,21	43,7	104,56	1,99
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					755,4								
	Итого за день:		101,48	128,06	370,744	2693,56	1,598	165,098	0,564	9,034	115,96	677,06	1542,93	23,42

ЧЕТВЕРГ 11

№ п/п	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
330	Каша рисовая молочная жидкая	150/7,5	3,73	8,85	24,1	192	0,045	0,99	0,045	0,03	97,33	22,08	103,8	0,033
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	23,0	13,0	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
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
	Итого:					492,92								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					385								
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	3,039	5,419	51,96	0,01	23,076		0,12	30,96	8,77	16,21	0,36
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	180	0,045	7,42	0,072	207,72			0,052	0,034	6,379	0,351	1,71	0,059
235	Суфле рыбное	80	13,2	6,69	3,42	126,92	0,074	0,944	0,064	0,02	55,3	25,83	185,19	0,784
385	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98	0,03				18,6	9,66	29,67	0,72
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					791,6								

ПОЛДНИК														
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Груша	200	0,8		21,4	84	0,04	10,0	4,0	0,8	38,0	32,0	24,0	4,6
	Итого:					278								
УЖИН														
448	Рис отварной	150	3,81	6,105	38,61	228	0,03		0,03	0,015	32,73	28,66	82,27	0,765
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					693								
	Итого за день:		88,535	86,594	326,581	2640,52	1,245	106,09	13,707	10,782	1058,029	499,01	1418,93	27,636

ПЯТНИЦА 12

№реци	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
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
323	Каша вязкая молочная пшеничная	150/7,5	6,13	9,6	31,84	238,5	0,165	0,9	0,45	0,03	96,84	39,91	148,15	1,065
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					533,5								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	1,2	7,92	17,76	147,3	0,009			0,69	8,4	29,7	28,5	0,9
	Итого:					358,3								
	ОБЕД													
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,046	5,046	5,07	69	0,01	5,64			23,07	12,54	24,24	0,79
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	220	2,654	6,248	19,65	148,13	0,132	22,24	0,029	1,936	33,39	33,39	77,36	1,25
395	Компот из сухофруктов	200			9,98	104					0,2			0,03
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					605,13								
	ПОЛДНИК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					220								
	УЖИН													
447	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,144		0,036	0,018	49,14	29,5	72,07	1,188
205	Котлета рубленая из птицы	80	20,0	11,45	13,13	236,8	0,096		0,08	0,016	24,43	26,51	184,19	1,93
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	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					698,6								
	Итого за день:		74,08	81,054	327,73	2415,53	1,188	59,47	0,755	10,61	1010,23	512,89	1121,68	15,093

СУББОТА 13

№ п/п	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
9	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75			0,05	0,03	1,2	0,04	1,9	0,02
	Итого:					519,92								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	ОБЕД					197								
71	Салат картофельный с кукурузой	60	1,146	3,16	6,25	60,99	0,03	14,01		0,01	14,79	8,1	26,92	0,39
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	180	3,6	8,41	22,87	189	0,144	285,57	0,054	2,682	69,01	42,85	113,32	1,35
229	Поджарка из рыбы	80/21	16,56	9,88	8,33	188,8								
399	Компот из чернослива	200	0,64		26,33	106		0,84		0,01	22,6	28,56	23,24	0,87
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6

	Итого:					789,79								
	ПОЛДНИК													
	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:					259								
	УЖИН													
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 киселём плодово-ягодным	100/50	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					868,5								
	Итого за день:		93,476	83,76	364,17	2881,08	1,219	388,47	10,379	9,327	1177,33	493,71	1324,72	21,39

ВОСКРЕСЕНЬЕ 14

№ п/п	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
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
	Итого:					472								
	2-й ЗАВТРАК													
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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3					13,75	3,3	6,6	4,4
	Итого:					316,3								
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком	60	2,196	6,186	2,88	75,99	0,03	14,748	0,023	0,09	27,24	9,67	39,9	0,57
118	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	40,3	109,42	2,02

180	Пельмени ленивые с овощами	180/6,5	18,99	14,97	27,702	322,56	0,172	72,21	0,099	5,22	140,47	71,67	261,61	3,17
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119					0,2			0,03
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					814,55								
	ПОЛДНИК													
	Сок натуральный	200	0,1		18,2	77								
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					152								
	УЖИН													
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	150/7,5	4,77	8,91	23,26	190,5	0,06	0,99	0,045	0,03	100,02	14,92	89,26	0,315
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,1			5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					616,5								
	Итого за день:		71,546	78,121	330,942	2371,35	1,098	114,218	0,533	13,883	1079,58	460,3	1136,28'	20,24