

СОГЛАСОВАНО:

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



С.Г. Белобратова

« »

2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОГБОУ «Общеобразовательный
центр «Южный»



С.В. Картунина

« 06 »

августа

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 11:54:57 +03'00'

Сезон: Весна-Лето

Возраст 12-18 лет

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

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

№ 629 от 18 октября 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 № 2597 от 17.10.2018 г.

Состав экспертных материалов: Примерное 14-ти дневное меню СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный» возрастная группа обучающихся 12 - 18 лет, сезон весна-лето, 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 сезонности (весна-лето) необходимого количества основных пищевых продуктов и требуемой калорийности по отдельным приемам пищи, дифференцированно по возрастным группам обучающихся (12 - 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 приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов, 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, п.6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08

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 10,06% (при норме 20-25%), второй завтрак составляет 12,84% (при норме 10%), обед составляет 32,35% (при норме 30-35%), полдник составляет 10,43% (при норме 10%), ужин составляет 26,95% (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 2921,06 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 101:102:400, 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 рационе 2-6 разового питания включается: 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 блюда, 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 12 - 18 лет сезон весна-лето, 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

№ 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	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
357	Сырники с киселем 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
	Итого:					643,5								
	2-й завтрак													
473	Булочка <<Веснушка>>	50	3,99	3,17	29,38	163	0,07				10,58	7,28	39,64	0,56
	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
	Груша	200	0,8		21,4	84	0,04	10,0	4,0	0,8	38,0	32,0	24,0	4,6
	Итого:					339								
	Обед													
132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161	0,10	1,62	0,03	0,02	156,19	26,56	136,08	0,39
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
229	Поджарка из рыбы	100/26	20,7	12,36	10,42	236	0,14	6,58	0,08	0,04	64,8	47,7	293,08	1,5
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	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
	Итого:					881								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34	13,2	0,8
	Итого:					245								
	УЖИН													
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
	Итого:					670,6								
	Итого за день:		117,33	79,17	394,48	2779,1	1,432	74,62	4,394	12,615	1309,25	685,44	1661,57	25,07

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
	ЗАВТРАК		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
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:					534								
	2-й завтрак													
83	Бутерброд горячий с колбасой п/к и сыром	60	7,83	12,32	15,03	205	0,08	14,56	0,05	0,05	111,1	21,54	114,89	1,18
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
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого:					353								
	Обед													
3	Винегрет овощной	100	1,244	10,132	7,484	127,2	0,048	9,374		10,03	24,521	18,487	40,609	0,78
124	Суп картофельный с мясом	250/15	7,2	5,44	20,0	161	0,17	24,0	0,02	0,94	22,89	37,15	126,7	3,77
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 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	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
	Итого:					924,4								
	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	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								
	Итого:					355								
	УЖИН													
31	Салат <<Пёстрый>>	100	1,1	5,166	11,98	98,333	0,016	11,13			29,06	17,1	60,15	1,53
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
	Итого:					711,833								
	Итого за день:		80,13	100,428	421,498	2878,233	1,976	248,95	5,3	22,147	1027,461	732,07 7	1095,58 7	26,32

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
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:					337								
	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 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
	Итого:					720								
	Итого за день:		111,576	120,84	361,66	2948,8	6,072	221,81	10,781	19,713	1466,15	807,27	1549,21	28,325

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	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
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
	Итого:					595,55								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:					382,5								
	ОБЕД													
39	Салат <<Школьный> >	100	1,41	8,41	6,73	108,33	0,016	8,41		0,08	30,16	18,78	39,01	1,06
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 картофельное с морковью	200	4,0	9,82	23,42	210	0,18	28,42	0,06	2,98	76,68	47,62	125,08	1,5
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
	Итого:					921,33								
	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	0,22
	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
	Итого:					331								
	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 рубленные 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
	Итого:					534,5								
	Итого за день:		109,2	98,25	408,68	2764,88	1,711	202,65	16,402	15,478	1358,635	955,23	1402	24,545

ПЯТНИЦА 5

N 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
	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	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
	Итого:					472								
	ЗАВТРАК													
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	13,0	23,0	0,33
80	Сыр порционный	30	6,9	8,7		108	0,009	0,48	0,069	0,0495	300,0	15,0	162,0	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	25,5	9,9	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:					428,92								
	ОБЕД													
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,14	8,41	8,45	115	0,016	9,4			38,45	20,9	40,41	1,33
102	Рассольник домашний	250	2,41	5,47	15,23	123	0,11	26,26	0,03	0,98	33,65	28,17	68,55	10,05

447	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,14		0,01	0,018	49,14	29,5	72,07	1,18
181	Печень говяжья по-строгановски	75/75	21,24	16,2	5,835	255	0,36	39,18	9,18	1,2	137,49	27,285	376,71	8,025
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
	Итого:					1109,8								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:					245								
	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	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
	Итого:					688,16								
	Итого за день		96,49	100,79	388,4	2937,88	1,701	137,9	19,614	13,923	1479,12	811,71	1529,09	36,21

СУББОТА 6

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
	ЗАВТРАК		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
	Итого:					544,92								
	2-й ЗАВТРАК													
424	Молоко кипяченное	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
	Итого:					306								
	ОБЕД													
17	Салат <<Бурячок>>	100	1,6	8,48	7,88	113,33	0,033	10,4		0,083	26,28	17,6	40,05	1,21
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
	Итого:					922,33								
	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	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
	Итого:					414,4								
	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	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
	Итого:					805,2								
	Итого за день:		106,28	112,42	404,154	2992,85	1,655	236,11	4,36	14,235	1330,92	928,74	1515	

ВОСКРЕСЕНЬЕ 7

№ реп	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	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	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	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
	Итого:					556								
	2-й ЗАВТРАК													
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
	Итого:					331								
	ОБЕД													
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	1,08	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
	Итого:					1073,8								
	ПОЛДНИК													
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
	Итого:					319								
	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	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			
	Итого:					758,76								
	Итого:		108,84	111,525	381,82	3038,56	1,68	204,55	24,237	15,559	1635,13	779,15	1774,06	22,54

ПОНЕДЕЛЬНИК 8

№ 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
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	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
	Итого:					496								
	2-й ЗАВТРАК													
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
	Итого:					464								
	ОБЕД													
24	Салат <<Мозаика>>	100	1,5	8,55	9,06	121,66	0,016	9,51		2,45	25,7	19,18	48,96	0,65
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	22,33	55,5	1,2

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
153	Бифштекс рубленный	100	19,026	21,3	0,053	269,3	0,013		0,026	0,013	13,18	28,26	176,69	1,253
399	Компот из чернослива	200			19,96	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
	Итого:					962,96								
	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	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
	Итого:					337								
	УЖИН													
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
229	Поджарка из рыбы	100/26	20,7	12,36	10,42	236	0,14	6,58	0,08	0,04	64,8	47,7	293,08	1,5
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
	Итого:					714								
	Итого за день:		103,436	108,53	400,593	2973,96	1,439	148,4	10,436	18,28	1277,61	812,63	1505,33	25,33

ВТОРНИК 9

№ реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая 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
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
	Итого:					609,92								
	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
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
	Итого:					475								
	ОБЕД													
72	Салат картофельный с растительным маслом	100	1,7	8,55	9,28	123,3	0,06	12,38		0,13	20,08	18,35	46,68	0,75
118	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	40,30	109,42	2,02
439	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	20,12	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
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
	Итого:					1003,3								
	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	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
	Итого:					331								
	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	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
	Итого:					689,5								
	Итого за день:		123,41	101,91	427,49	3108,72	1,676	202,8	8,516	8,083	1735,16	696,32	1645,43	18,285

СРЕДА 10

№ 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
	ЗАВТРАК		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
	Итого:					522,5								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:					400,5								
	ОБЕД													
13	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,96	8		3,0		0,18	13,8	8,4	14,4	0,36
129	Суп крестьянский с	250/5	2,17	5,36	14,45	116	0,05	20,01	0,03	0,93	31,72	21,22	54,05	0,68

	крупой рисовой													
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
159	Зразы<<Школь ные>>	100	14,56	15,5	14,0	255	0,08	1,73	0,066	0,033	25,35	28,41	152,7	1,61
	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
	Итого:					893								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:					245								
	УЖИН													
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
	Итого:					860,2								
	Итого за день:		88,8	115,38	398,004	2921,2	1,803	175,306	0,616	12,309	1252,22	907,09	1559,35	25,98

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	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
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
	Итого:					581,92								
	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
	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,56	23,68	196,4	0,012			0,92	11,2	39,6	38,0	1,2
	Итого:					407,4								
	ОБЕД													
37	Салат <<Студенческий >>	100	3,55	11,91	8,98	158,33	0,083	14,03	0,033	1,91	31,5	23,68	74,83	1,016
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
448	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	0,04		0,04	0,01	43,64	38,22	109,7	1,02
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
	Итого:					1088,99								
	ПОЛДНИК													
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
	Итого:					303								
	УЖИН													
444	Картофельное пюре с морковью	200	4,0	9,82	25,42	210	0,18	28,42	0,06	2,98	76,68	47,62	125,08	1,5
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
	Итого:					738								
	Итого за день:		102,48	105,92	424,37	3119,31	1,455	122,04	13,754	14,137	1207,578	754,28	1478,29	30,531

ПЯТНИЦА 12

№ реп	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
	ЗАВТРАК		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
	Итого:					638								
	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	182,25	2,04
	Сок яблочный	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
	Итого:					410								
	ОБЕД													
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	22,33	168,33	0,15	25,28	0,033	2,2	40,95	37,95	87,91	1,43
395	Компот из	200			9,98	104					0,2			0,03

	сухофруктов													
	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
	Итого:					734,33								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:					245								
	УЖИН													
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
	Итого:					849								
	Итого за день:		89,306	96,67	389,5	2876,33	1,496	59,67	0,623	14,15	1068,2	736,36	1226,63	19,97

СУББОТА 13

№ реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая 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	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
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого					222								
	ОБЕД													
24	Салат <<Мозаика>>	100	1,5	8,55	9,06	121,6	0,05	9,51		2,45	25,7	19,18	48,96	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
222	Биточки рыбные	100	14,23	6,4	11,75	162	0,1	1,87	0,01		42,98	32,9	197,78	1,07

	по - домашнему													
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
	Итого:					907,6								
	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	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
	Итого:					284								
	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	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
	Итого:					868,5								
	Итого за день:		96,9	88,73	406,67	2827,02	1,475	128,69	10,395	14,15	1279,45	737,96	1495,56	24,27

ВОСКРЕСЕНЬЕ 14

№ 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	
	ЗАВТРАК		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	
	Итого:					497									
	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	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	
	Итого:					341,3									
	ОБЕД														
31	Салат <<Пёстрый>>	100	1,1	5,16	11,98	98,33	0,016	11,13			29,06	17,1	31,65	1,53	
122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,93	19,72	27,02	67,35	0,99	

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
	Сок яблочный	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
	Итого:					901,73								
	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	40	2,96	1,16	20,56	100	0,064			0,68	8,8	34,0	13,2	0,8
	Итого:					245								
	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	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
	Итого:					743								
	Итого за день:		83,93	89,925	400,81	2728,03	1,254	125,71	0,596	17,713	1431,17	728,96	1288,81	25,43