

СОГЛАСОВАНО:

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

_____ С.Г. Белобратова
« _____ » _____ 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор СОГБОУ «Общеобразовательный
центр «Южный»

_____ *карт* 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 11:56:01 +03'00'

Сезон: Весна-Лето

Возраст 7-11 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

№ 628 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 7 - 11 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, Шумячском, Ершичском 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 (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 рецептур, 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 20,22% (при норме 20-25%), второй завтрак составляет 14,01% (при норме 10%), обед составляет 30,70% (при норме 30-35%), полдник составляет 10,71% (при норме 10%), ужин составляет 24,97% (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 2556,37 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 89:91:350, 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 (5 разовое питание) 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 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, сезон весна-лето, разработанное СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный», расположенный 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		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 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													
473	Булочка <<Веснушка>>	50	3,99	3,17	29,38	163	0,07				10,58	7,28	39,54	0,56
	Сок яблочный	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	0,1	1,62	0,03	0,02	156,19	26,56	136,08	0,39
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
229	Поджарка из рыбы	80/20	16,56	9,88	8,34	188,8	0,112	5,26	0,064	0,032	51,84	38,6	234,464	1,2
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:					750								
	Полдник													
411	Кефир с сахаром	200 / 10	5,6	6,4	15,8	145	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	28,0	190,0	0,022
	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													
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:		104,4 9	73,4	349,05	2496,83	1,224	68,56	4,37	9,241	1210,72	562,15	1581,24	22,302

Вторник 2

N рец.	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	Р	Fe
	ЗАВТРАК													
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
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:					509								
	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	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61		0,6	14,7	11,08	24,35	0,46
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	113,39	3,77
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:					794,8								
	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													
31	Салат <<Пёстрый>>	60	0,66	3,1	7,19	59	0,01	6,68			17,44	10,26	18,99	0,92
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:					609,5								
	Итого за день:		73,151	92,136	375,08 4	2563,3	1,23	230,16	5,296	9,796	940,756	557,08	1034,28	24,02

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
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	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
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 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:					533								
	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													
21	Салат <<Здоровье>>	60	0,87	11,04	3,91	118	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	180	3,29	7,47	19,836	156,6	0,108	42,82	0,036	3,06	62,604	39,99	85,23	1,36
163	Котлета <<Здоровье>>	80	12,768	11,088	7,152	180,8	0,64	1,104	0,32	0,88	37,024	26,14	137,76	1,232
390	Компот из	200			10,03	38		0,02			0,3	0,06	0,08	0,04

	свежих груш													
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,
	Итого:					800,4								
	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,
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,
	Итого:					312								
	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,
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,
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,
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,08			2,4	120	120	1,52	0,
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,
	Итого:					597,8								
	Итого за день:		101,868	108,274	322,014	2648,7	6,519	210,206	11,046	15,709	1394,32	576,637	1602,31	2,

ЧЕТВЕРГ 4

№ рец	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													
39	Салат <<Школьный>>	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05		0,05	18,1	11,27	23,41	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 картофельное с морковью	180	3,6	8,83	22,87	189	0,162	25,57	0,054	2,68	69,01	42,85	112,57	1,35
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:					761,6								
	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
	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:					306								
	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	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:		96,57	88,07	356,57	2421,45	1,49	192,936	16,385	11,922	1002,545	666,005	1570,48	21,685

ПЯТНИЦА 5

№ рец	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
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
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:					417								
	ЗАВТРАК													
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92					34,0	13,0	23,0	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
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:					392,92								
	ОБЕД													
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,084	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	12,54	24,25	0,8
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	150	5,47	4,97	34,87	211,5	0,11		0,03	0,015	40,95	24,58	60,05	0,98
181	Печень говяжья по - строгановски	50/50	14,16	10,8	3,89	170	0,24	26,12	6,12	0,8	91,66	18,10	251,14	5,35
	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:					816,5								
	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:		77,094	85,09	348,92	2469,84	1,379	124,764	16,509	10,618	1240,89	568,79	1352,322	33,639

СУББОТА 6

№ 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	Ca	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:					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
	Груша	200	0,8		21,4	84	0,04	10,0	4,0	0,8	38,0	32,0	24,0	4,6
	Итого:					281								
	ОБЕД													
17	Салат<<Бурячок >>	60	0,96	5,09	4,73	68	0,02	6,24		0,05	15,77	10,56	24,03	0,73
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:					767,2								
	ПОЛДНИК													
411	Кефир с сахаром	180/9	5,04	5,76	13,66	130,5	0,054	1,26	0,036	0,018	216,126	25,2	171	0,198
	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:					352,8								
	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	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:					742,2								
	Итого за день:		92,26	101,55	351,594	2663,12	1,453	231,75	4,336	10,72	1216,336	677,31	1475,39	26,522

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	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	
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 -	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	

	кунцевски													
	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

№ реп	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	P	Fe
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
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:					405								
	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	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					439								
	ОБЕД													
24	Салат<<Мозаика >>	60	0,9	5,13	5,44	73	0,03	5,71		1,47	15,42	11,51	29,38	0,39
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	80	15,22	17,04	0,042	215	0,106		0,021	0,01	10,54	22,61	141,35	1,03
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:					797								
	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
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:					312								
	УЖИН													
443	Картофельное пюре	180	3,88	6,714	26,46	187,2	0,18	31,14	0,036	0,054	83,39	41,38	116,046	1,674
229	Поджарка из рыбы	80/20	16,56	9,88	8,33	188,8	0,112	5,26	0,064	0,032	51,84	38,16	234,46	1,2
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:					583								
	Итого за день:		86,685	92,764	341,902	2536	1,308	139,515	10,396	14,086	1143,18	550,59	1400,7	22,369

ВТОРНИК 9

№ 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
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
424	Молоко кипячёное	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	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43		0,08	12,05	11,01	28,01	0,45
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
439	Капуста тушеная	180	4,266	5,436	18,108	138,6	0,072	95,184	0,036	0,45	111,726	38,358	75,928	1,512
207	Куры отварные	80	24,44	9,44	0,896	187,2	0,08	0,24	0,08		25,008	24,736	220,272	1,888
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:					828,8								
	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	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	0,04	60,0	8,0	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
	Итого:					306								
	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:		104,4 26	90,26 6	380,644	2745,22	1,37	187,02 4	8,467	6,773	1601,864	504,37 4	1717,4	15,767

СРЕДА 10

№ рец	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	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
128	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,17	5,36	14,45	116	0,05	20,01	0,03	0,93	31,72	21,22	54,05	0,68

443	Картофельное пюре	180	3,88	6,71	26,46	187,2	0,18	17,3	0,036	0,054	83,394	41,382	116,046	1,674
159	Зразы <<Школьные>>	80	11,653	12,4	11,2	204	0,066	1,386	0,053	0,026	20,28	22,73	122,17	1,29
	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:					758,2								
	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:		78,303	107,13	346,724	2386,6	1,284	179,766	0,483	9,043	1199,92	533,682	1249,656	18,174

ЧЕТВЕРГ 11

№ рец	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
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													
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	1,16	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 >>	60	2,13	7,15	5,39	95	0,05	8,42	0,02	1,15	18,94	14,21	44,9	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
448	Рис отварной	180	4,57	7,326	46,33	273,6	0,04		0,04	0,02	39,27	34,39	98,73	0,918
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:					900,52								
	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													
444	Пюре картофельное с морковью	180	3,6	8,838	22,878	189	0,162	25,578	0,054	2,68	69,012	42,85	112,572	1,35
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:					654								
	Итого за день:		89,6	93,174	367,588	2732,4	1,431	124,81	13,509	14,683	1197,91	601,25	1676,152	26,82

ПЯТНИЦА 12

№ 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	P	Fe
323	Каша вязкая молочная пшеница	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													
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													
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:		78,51	83,864	323,14	2442,23	1,217	52,58	0,985	10,61	930,41	474,72	1156,69	17,903

СУББОТА 13

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	витамины					минералы			
			4	5	6		7	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	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									
24	Салат <<Мозаика>>	60	0,9	5,13	5,44	73	0,03	5,71		1,47	15,42	11,51	29,38	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	
222	Биточки рыбные по-домашнему	80	11,384	5,12	9,4	129,6	0,08	1,496	0,008		34,384	26,32	158,224	0,856	
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:					742,6									

	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	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:					843,5								
	Итого за день:		88,054	80,97	364,43	2562,02	1,299	381,79	10,471	10,78	1212,344	523,44	1485,424	22,246
								6		7				

ВОСКРЕСЕНЬЕ 14

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	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													
31	Салат <<Пёстрый>>	60	0,66	3,1	7,19	59	0,01	6,68			17,44	10,26	18,99	0,92
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	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

	овощами													
	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:					763,56								
	ПОЛДНИК													
411	Кефир с сахаром	180/9	5,04	5,76	13,66	130,5	0,054	1,26	0,036	0,018	228,6	25,2	171	0,198
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,048			0,51	6,6	0,9	25,5	0,6
	Итого:					205,5								
	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:		73,33	80,815	341,892	2373,86	1,048	112,76	0,566	13,871	1288,06	489,78	1258,3	22,533