«Утверждаю»
ИП Фирсанова Т.В.
_____ Фирсанова Т.В.

«Согласовано»
Директор МБОУ-ООШ №11
_____ Молокова Т.М.

Цикличное десятидневное меню для обучающихся старше 12 лет и учащихся со статусом ОВЗ

(зима- весна)

День: 1-й понедельник - Первая неделя
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
291м	**Плов из птицы**			**250**	**21,17**	**13,07**	**44,367**	**381,67**	**0,312**	**7,52**	**243,2**	**0**	**57,92**	**219,17**	**67,55**	**2,47**
	куры	144	120													
	масло растительное	3,6	3,6													
	лук репчатый	13,32	11,6													
	морковь	16,6	13,3													
	томат	8,3	8,3													
	крупа рисовая	50,3	50,3													
пром	**Напиток витаминизированый**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**2**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	смесь на натур.основе	20	20													
45м	**Салат из белокачанной капусты**			**100**	**1,3**	**3,25**	**6,47**	**60,4**	**0,02**	**1,7**	**0**	**0**	**24,97**	**28,3**	**1,5**	**0,47**
	капуста белокачанная	98,5	78,3													
	сахар	5	5													
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	5	5													
	кислота лимонная	0,3	0,3													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**14**	**0,5**
пром.п	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**605**	**26,35**	**16,89**	**100,62**	**661,88**	**0,787**	**11,22**	**243,2**	**0,63**	**95,54**	**305,52**	**94,6**	**3,83**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
96м	**Рассольник Ленинградский**			**250**	**2,02**	**5,1**	**11,97**	**107,25**	**0,1**	**8,37**	**0**	**0**	**29,15**	**5,67**	**2,41**	**0,92**
	крупа перловая	5	5													
	картофель	80	60													
	морковь	6	5													
	лук репчатый	6	5													
	огурцы соленые	16,7	15													
	масло растительное	5	5													

	вода питьевая	185	185													
62м	**Салат из моркови с сахаром**	100	100	**100**	**1,22**	**0,08**	**11,47**	**81,7**	**0,05**	**3,35**	**0**	**0**	**25,75**	**52,77**	**3,6**	**0,65**
	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
54-4о	**Омлет с сыром**			**200**	**25,34**	**33,86**	**4**	**429,34**	**0,1**	**0,38**	**296**	**0**	**478**	**444**	**34,6**	**2,9**
	яйцо куриное 1 категории	124	114													
	сыр Российский	46	45													
	молоко	71	71													
	масло сливочное	14,2	14,2													
54-1хн	**Компот из сухофрукты**			**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**	**0**	**0,02**	**15**	**0**	**50**	**4,3**	**2,1**	**0,09**
	сухофрукты	32	30													
	сахар	7	7													
338м	**Фрукты свежие :груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**0,427**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**1010**	**37,44**	**40,63**	**116,25**	**1025,41**	**0,4**	**19,62**	**311**	**1,87**	**619,18**	**651,56**	**91,56**	**7,007**
	Всего за день:			**1615**	**63,79**	**57,52**	**216,867**	**1687,29**	**1,187**	**30,84**	**554,2**	**2,5**	**714,72**	**957,08**	**186,16**	**10,837**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С		Е	Са	р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
54-2гн	**Чай с сахаром**	**200**	**200**	**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,073**
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром	**Кондит.издел. печенье**	20	20	20	1,66	0,79	15,41	55,6	0,02	0	16,1	0	5,79	21,5	4,4	0,36
15м	**Сыр Российский**	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
пром.п	**Хлеб пшеничный**	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	4,18
	Всего полдник			395	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	13,1	42,4	0,45	128,6	129	36,05	5,193

День: 2-й день вторник Первая неделя
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
222м	**Пудинг из творога со сгущенным молоком**			**180/20**	**21,75**	**22,92**	**54,85**	**541,81**	**0,12**	**0,64**	**133,9**	**0**	**313,2**	**282**	**53,65**	**0,18**
	творог	138	136,8													
	крупа манная	13,3	13,3													
	сахар	13,3	13,3													
	яйца столовые	0,11	6,3													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	изюм	20,2	20													
	сметана	7,2	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	**Чай с сахаром**			**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**	**0**	**0,04**	**0,3**	**0**	**4,5**	**7,2**	**3,8**	**0,73**
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	**Кондит.издел.:печенье**	30	30	**30**	**2,49**	**1,18**	**23,12**	**113,4**	**0,04**	**0**	**24,06**	**0**	**8,68**	**32,23**	**6,6**	**0,54**
338м	**Фрукты свежие: Груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**4,27**
	Всего завтрак			**580**	**25,04**	**24,55**	**99,92**	**752,51**	**0,2**	**8,18**	**158,26**	**0,61**	**311,28**	**362,95**	**79,8**	**5,72**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
101м	**Суп картофельный с крупой**			**250**	**1,97**	**2,72**	**12,12**	**85,75**	**0,1**	**1,14**	**0**	**0**	**26,7**	**55,97**	**2,27**	**0,08**
	картофель	80	60													
	морковь	7,5	5													
	лук репчатый	7	5													
	крупа рисовая	5	5													
	масло растительное	2,5	2,5													
54-20з	**Зеленый горошек**	100	100	**100**	**2,83**	**0,17**	**5,83**	**36,83**	**0,08**	**4**	**30**	**0,000**	**18,33**	**53,30**	**1,83**	**0,62**
227м	**Рыба припущенная с молочным соусом**			**100/30**	**11,09**	**5,8**	**0,26**	**217**	**0,08**	**1,68**	**235,6**	**0,000**	**114,67**	**114,68**	**4,58**	**0,08**

	минтай	136	124													
	лук репчатый	6	4													
	петрушка корень	6	4													
	масло сливочное	10	10													
312м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,37**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**14,58**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	**Пюре картофельное**			**180**	**3,67**	**5,76**	**24,51**	**164,7**	**0,162**	**2,17**	**0**	**0**	**44,37**	**10,4**	**3,33**	**0,12**
	картофель	195	143,8													
	молоко	28,4	27													
	масло сливочное	6,3	6,3													
54-22гн	**Какао с молоком**			**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**0**	**143**	**130**	**3,4**	**0,1**
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	**Фрукты свежие : яблоко**	121	110	**110**	**0,44**	**0,44**	**10,78**	**51,37**	**0,03**	**11**	**0**	**0**	**17,6**	**12,1**	**9,9**	**0,35**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**1080**	**33,16**	**22**	**122,62**	**951,63**	**0,612**	**20,76**	**297,48**	**1,26**	**410,04**	**497,2**	**61,91**	**3,46**
	Всего за день:			**1660**	**58,2**	**46,55**	**222,54**	**1704,14**	**0,812**	**28,94**	**455,74**	**1,87**	**721,32**	**860,15**	**141,71**	**9,18**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) н	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**		**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
							ПОЛДНИК									
294м	**Котлеты рубленные из птицы**	100/5	100/5	**100/5**	**17,44**	**16,76**	**16,28**	**286**	**0,2**	**0,9**	**53,8**	**0**	**59,78**	**80**	**22,2**	**1,74**
	окорочка	132	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	молоко	26	26													
	сухари	10	10													
	масло растительное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
	внутриний жир	4	4													
321м	**Капуста тушенная**	100	100	**100**	**2,07**	**3,23**	**9,43**	**75,[illegible]**	**0,03**	**1,71**	**0**	**0**	**55,45**	**40,14**	**20,65**	**0,81**
	капуста белокачанная	142	114													
	масло сливочное	3,5	3,5													
	морковь	2,5	2													
	лук репчатый	4,8	4													
	томат	6	6													
	мука пшеничная	1,2	1,2													
пром.	**Напиток витаминизированный**	**200**	**200**	**200**	**0**	**0**	**23**	**29,7**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	смесь на татуральн. основе	20	20													
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	**20**	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего полдник			**425**	**20,63**	**20,21**	**58,29**	**499,08**	**0,65**	**22,61**	**53,8**	**0,18**	**119,87**	**147,74**	**47,85**	**3,17**

День: 3-й среда Первая неделя
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
181м	**Каша жидкая молочная из манной крупы**			**210**	**6,11**	**10,72**	**32,38**	**231**	**0,08**	**11,7**	**58**	**0**	**133,77**	**118,19**	**20,3**	**0,47**
	крупа манная	27,9.	27,9.													
	молоко	150	150													
	вода	80	80													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**0**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
54-4гн	**Чай с молоком**			**200**	**1,6**	**1,1**	**8,7**	**50,9**	**0,01**	**0,3**	**6,9**	**0**	**57**	**46**	**9,9**	**0,77**
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	**Йогурт**	180	180	**180**	**4,5**	**2,16**	**28,8**	**153**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	**20**	**20**	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**690**	**21,17**	**17,85**	**113,56**	**680,54**	**0,183**	**12,07**	**90,9**	**0,64**	**298,65**	**292,71**	**55,75**	**2,79**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-23с	**Свекольник**			**250**	**5,75**	**3,3**	**13,5**	**107,22**	**0,05**	**0,67**	**123,2**	**0**	**31,5**	**56,7**	**26**	**1,3**
	картофель	66,2	43,1													
	свекла	45	30													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75													
54-13з	**Салат из отварной свеклы**	**100**	**100**	**100**	**3**	**4,5**	**7,67**	**76**	**0,02**	**0,37**	**1,13**	**0**	**31,67**	**36,67**	**18,3**	**0,12**
	свекла	106	85													

	масло растительное	5	5													
255м	**Печень по строгановски**			**90/50**	**1,32**	**17,87**	**3,52**	**298**	**0,35**	**1,4697**	**135,1**	**0**	**146,98**	**147,37**	**28**	**0,88**
	печень говяжья	146	133													
	масло растительное	5,8	5,8													
332м	**СОУС**: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	7	5													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	2,5	2,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	**Макароны отварные**			**180**	**6,55**	**6,94**	**36,5**	**234,86**	**0,07**	**0**	**34,29**	**0**	**14,58**	**45,09**	**9,77**	**0,97**
	Макароны	60,8	60,8													
	масло сливочное	9	9													
389 м	**Сок черносмородиновый**	**200**	200	**200**	**1**	**0**	**14,6**	**62,4**	**0,02**	**17,1**	**0**	**0**	**80**	**40**	**7**	**0,8**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**945**	**22,62**	**33,4**	**112,45**	**952,27**	**0,585**	**19,61**	**293,72**	**0,81**	**321,98**	**398,68**	**110,62**	**5,7**
	Всего за день:			**1635**	**43,79**	**51,25**	**226,01**	**1632,81**	**0,768**	**31,68**	**384,62**	**1,45**	**620,63**	**691,39**	**166,37**	**8,49**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)				
рец.					Б	Ж	У		В1	С		Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
181м	**Каша жидкая молочная из манной крупы**	**150**	**150**	**150**	**4,58**	**8,03**	**24,28**	**188,24**	**0,06**	**8,8**	**143,5**	**0**	**100,3**	**10,36**	**15,23**	**0 , 34**
	крупа манная	**23,2**	**23,2**													
	молоко	**75**	**75**													
	сахар	**4,5**	**4,5**													
386м	**Ряженка**	**180**	**180**	**180**	**5,22**	**4,5**	**7,56**	**91,8**	**0,03**	**0,54**	**36**	**0**	**123,2**	**165,6**	**25,2**	**0 , 18**
пром	**Хлеб пшеничный**	**35**	**35**	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0 , 39**
	Всего полдник			**365**	**12,56**	**12,88**	**48,74**	**361,87**	**0,125**	**9,34**	**179,5**	**0,45**	**231,55**	**206,4**	**51,98**	**0 , 91**

День: 4-й четверг Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
59м	**Салат из моркови с яблоками**	**100**	**100**	**100**	**1,25**	**0,17**	**8,51**	**39,9**	**0,05**	**4,38**	**0**	**0**	**238,98**	**44,55**	**3,03**	**1,06**
	морковь	93	75													
	яблоки	35	25													
	масло растительное	1	1													
259м	**Жаркое по-домашнему**			**200**	**18,52**	**20,68**	**18,94**	**337,14**	**0,14**	**7,72**	**102**	**0**	**34,86**	**135,14**	**18,54**	**0,44**
	говядина	99.	90,2													
	картофель	152	114,2													
	томат	6,8	6,8													
	лук репчатый	13,7	11,4													
	масло растительное	6,9	6,9													
	соль йодированная	0,78	0,78													
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	1212	110	**110**	**0,44**	**0,44**	**10,78**	**51,7**	**0,033**	**11**	**0**	**0**	**17,6**	**12,1**	**9,9**	**0,35**
54-2хн	**Компот из кураги**	200	200	**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**	**0,01**	**0,32**	**70**	**0**	**28**	**25**	**18**	**0,58**
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**665**	**25,09**	**21,96**	**80,71**	**623,45**	**0,288**	**23,42**	**172**	**0,63**	**332,09**	**268,44**	**66,02**	**3,44**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
103м	**Суп картофельный с макароными изделиями**			**250**	**2,7**	**2,85**	**17,45**	**118,25**	**0,125**	**8,25**	**0**	**0**	**29,2**	**27,57**	**27,2**	**1,12**
	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													

	макароны	12	10													
	масло растительное	2,5	2,5													
294м	**Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом**			**95/30**	**10,53**	**12,66**	**15,38**	**242**	**0,19**	**8,5**	**33,11**	**0**	**155,71**	**174,65**	**21**	**3,44**
	курица	104	70													
	Хлеб пшеничный	30	30													
	молоко паст.2,5%	24,7	24,7													
	мука пшеничная	12,4	12,4													
	масло растительное	5,7	5,7													
	масло сливочное	7,3	7,3													
	внутренний жир	3,8	3,8													
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,96**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**145,8**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3**	**0,09**
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	**Каша вязкая пшеничная**	180	180	**180**	**4,74**	**1,47**	**29,46**	**149,88**	**0,09**	**0**	**0**	**0**	**17,57**	**119,64**	**25,92**	**2,05**
	крупа пшеничная	40,5	40,5													
	масло сливочное	6,1	6,1													
56м	**Салат овощной с яблоками**	100	100	**100**	**1,17**	**0,18**	**7,2**	**35,1**	**0,02**	**15,52**	**0**	**0**	**33,13**	**29,02**	**17,27**	**1,27**
	свекла	20	**16**													
	морковь	16	**13**													
	капуста белокачанная	36	**30**													
	яблоки	46	**31**													
	лимоны	18	**8**													
379м	**Кофейный напиток**			**200**	**3,16**	**2,67**	**15,94**	**100,6**	**0,04**	**3**	**20**	**0**	**125,78**	**9**	**14**	**0,13**
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	150	150													
	сахар песок	20	20													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**930**	**28,1**	**23,38**	**125,05**	**859,58**	**0,55**	**35,36**	**198,91**	**0,81**	**398,71**	**450,18**	**129,94**	**9,73**
	Всего за день:			**1595**	**53,19**	**45,34**	**205,76**	**1483,03**	**0,838**	**58,78**	**370,91**	**1,44**	**730,8**	**718,62**	**195,96**	**13,17**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С		Е	Ca	P	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
174м	**Каша гречневая вязкая**	**95**	**95**	**95**	**5,25**	**5,67**	**23,66**	**141,71**	**0,009**	**0**	**232,75**	**0**	**15,66**	**61,56**	**0,87**	**0,27**
	крупа гречневая	23,75	23,75													
	масло сливочное	5,8	5,8													

5-й день Первая неделя

Сезон : зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
235м	**Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом**			**100/30**	**1,36**	**8,1**	**8,86**	**163,63**	**0,06**	**4,1**	**16,11**	**0**	**68,97**	**27,8**	**3,87**
	минтай	103,2	88												
	лук репчатый	20	18												
	масло растительное	7,1	7,1												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1шт	2,8												
	мука пшеничная	12	12												
	зелень	3,8	2												
328м	**Соус:** молоко	15	15		**0,8**	**2,76**	**2,86**	**39,96**	**0,01**	**0,09**	**14,58**	**0**	**20,07**	**17,45**	**3,5**
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	**Капуста тушенная**			**150**	**4,44**	**5,27**	**17,51**	**136,2**	**0,03**	**32,28**	**150**	**0**	**98,4**	**75,6**	**38,39**
	капуста белокочанная свежая	213	189												
	масло сливочное	8,1	8,1												
	морковь	9	7,2												
	лук репчатый	12,2	10,8												
	томат	14,4	14,4												
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5												
	мука пшеничная	2,1	2,1												
	сахар	5,34	5,4												
	петрушка	4	3,6												
54-32хн	**Компот из свежих яблок**			**200**	**0,15**	**0,14**	**9,93**	**41,5**	**0,01**	**1,6**	**1,2**	**0**	**58**	**3,8**	**3,1**
	яблоки	45,2	40												
	сахар	7	7												
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**0**	**88**	**50**	**3,5**
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**2,4**	**3**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**

	Всего завтрак			**575**	**14,15**	**27,26**	**75,95**	**657,08**	**0,188**	**38,14**	**247,89**	**0,81**	**353,09**	**250,5**	**73,91**

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
							Обед								
82м	**Борщ с капустой и картофелем**			**250**	**1,8**	**4,92**	**10,92**	**103,75**	**0,05**	**1,02**	**0**	**0**	**49,72**	**5,46**	**2,61**
	свекла	30	22												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	24	20												
	морковь	7	5												
	лук репчатый	7	5												
	масло сливочное	5	5												
	томатное пюре	5	5												
	сахар	2,5	2,5												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
66м	**Салат из моркови с изюмом**	**100**	**100**	**100**	**1,25**	**0,12**	**22,27**	**96,3**	**0,05**	**4,02**	**0**	**0**	**31,7**	**26,02**	**33,35**
	морковь	**100**	**75**												
	изюм	**11**	**11**												
	сахар	**10**	**10**												
	лимон	**9**	**5**												
265м	**Плов**			**200**	**13,98**	**22,52**	**48,02**	**382**	**0,08**	**2,24**	**221,1**	**0**	**130,08**	**2,68**	**5,22**
	морковь	11,1	9												
	говядина мякоть замороженная	115	105												
	крупа рисовая	45,2	45,2												
	лук репчатый	6,66	6												
	масло растительное	6	6												
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7												
	томат	3,3	3,3												
389м	**Сок фруктовый (яблочный)**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,020**	**4,00**	**0,00**	**0**	**14,00**	**14,00**	**8,00**
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**108**	**0,08**	**2,6**	**44**	**0**	**240**	**180**	**28**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**
пром	**Хлеб пшеничный**	**70**	**70**	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**
	Всего в обед :			**1060**	**31,59**	**33,7**	**164,57**	**1030,47**	**0,39**	**13,88**	**265,1**	**1,26**	**490,8**	**331,46**	**110,28**
	Всего за день:			**1635**	**45,74**	**60,96**	**240,52**	**1687,55**	**0,578**	**52,02**	**512,99**	**2,07**	**843,89**	**581,96**	**184,19**

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
266м	**Бифштекс рубленый**			**70**	**13,59**	**16,7**	**0,31**	**206,03**	**0,04**	**0,09**	**1,32**	**0**	**15,92**	**124,6**	**1,47**	**1,96**
	говядина заморожен. б/к	100	91													
	молоко	6,6	6,6													
	соль йодиров.	1,1	1,1													
	масло растительное	5	5													
310м	**Картофель отварной**			**150**	**2,86**	**4,32**	**23,01**	**131,35**	**0,15**	**2,1**	**0**	**0**	**14,64**	**79,72**	**2,932**	**0,15**
	картофель	199	150													
	масло сливочное	5,22	5,22													
389м	**Сок фруктовый яблочный**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
54-27з	**Морковь отварная дольками**			**100**	**1,33**	**3,33**	**6,83**	**62,67**	**0,05**	**2,18**	**13,22**	**0**	**26,67**	**53,33**	**3,66**	**0,68**
	морковь	136,3	109													
	масло сливочное	5	5													
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
пром	**Хлеб ржано- пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего завтрак			**575**	**22,66**	**24,92**	**77,13**	**612,66**	**0,315**	**8,37**	**14,54**	**0,63**	**83,88**	**323,3**	**33,512**	**4,08**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
108м	**Суп с клецками**			**250**	**4,89**	**5,54**	**24,04**	**183**	**0,12**	**0,46**	**34,84**	**0**	**36**	**84,8**	**9,42**	**0,54**
	Картофель:	53,4	40													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	масло растительное	2	2													
	клецки готовые		50													
	вода питьевая	200	200													
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4													
	лавровый лист	0,008	0,008													
109м	**Клёцки**															

	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные II	0,11шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	**Салат из свеклы отварной**	100	100	**100**	**1,33**	**4,5**	**7,67**	**76**	**0,02**	**0,38**	**1,13**	**0**	**31,67**	**36,67**	**18,33**	**0,11**
	свекла	106,1	85													
	масло растительное	5	5													
303м	**Каша ячневая вязкая**			**180**	**3,84**	**1,45**	**24,92**	**138,9**	**0,07**	**0**	**0**	**0**	**30,98**	**11,8**	**1,92**	**0,69**
	крупа ячневая	38,2	38,2													
	масло сливочное	5	5													
229м	**Рыба тушен. в томате с овощами**			**120**	**11,7**	**5,94**	**6,21**	**126**	**0,08**	**0,09**	**212**	**0**	**55,6**	**97**	**4,8**	**0,12**
	минтай обезглавленный потрошенный	122	111,6													
	морковь	7	5													
	лук репчатый	7	5													
	масло растительное	3,6	3,6													
	соль пищевая йодированная	0,4	0,4													
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	130	130	**130**	**0,52**	**0,52**	**12,74**	**61,1**	**0,039**	**13**	**0**	**0**	**20,8**	**14,3**	**11,7**	**0,41**
пром	**Кисель плодово-ягодный витам.**			**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**20**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром	**Хлеб ржано- пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
	Всего в обед:			**1070**	**28,92**	**18,87**	**142,26**	**886,64**	**0,819**	**33,93**	**247,97**	**1,08**	**195,75**	**333,07**	**74,27**	**3,27**
	Всего за день:			**1645**	**51,58**	**43,79**	**219,39**	**1499,3**	**1,134**	**42,3**	**262,51**	**1,71**	**279,63**	**656,37**	**107,78**	**7,35**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С		Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
310м	**Картофель отварной**	150	150	**150**	**0,28**	**4,32**	**23,01**	**128,35**	**0,15**	**2,1**	**0**	**0**	**14,64**	**19,72**	**9,32**	**0,15**
	картофель	**199**	**150**													
	масло сливочное	**3**	**3**													
45м	**Салат из белокач.капусты**	**60**	**60**	**60**	**0,78**	**1,95**	**3,88**	**36,24**	**0,01**	**1,02**	**0**	**0**	**14,98**	**16,98**	**0,9**	**0,28**
	капуста белокачанная	**59,1**	**47**													
	сахар	**3**	**3**													
	морковь	**7,5**	**6**													

7 - день

Сезон: - зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
210м	**Омлет натуральный**			**200**	**13,72**	**22,56**	**3,6**	**298,12**	**0,16**	**0,38**	**274,4**	**0**	**145,86**	**76**	**23,54**	**3,82**
	яйцо куриное 1 сорт -50гр	2,45	149													
	молоко пастер.	56	56													
	масло сливочное	7,3	7,3													
320м	**Морковь тушенная с яблоками**	100	100	**100**	**1,18**	**3,63**	**10,06**	**78,1**	**0,03**	**3,75**	**0**	**0**	**26,86**	**49,43**	**33,75**	**1,01**
	морковь	106	85													
	масло сливочное	2,5	2,5													
	сахар	2,5	2,5													
	яблоки свежие	28,6	20													
14м	**Масло сливочное**	10	10	**10**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66**	**0**	**0**	**40**	**0**	**2,4**	**3**	**0**	**0,02**
54-23гн	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**	**0,03**	**0,52**	**13,3**	**0**	**111**	**31**	**10,7**	**1,07**
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
338м	**Фрукты свежие: яблоко**	121	110	**110**	**0,44**	**0,44**	**10,78**	**51,7**	**0,033**	**11**	**0**	**0**	**17,6**	**12,1**	**9,9**	**0,35**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром.	**хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак:			**630**	**23,1**	**37,35**	**62,65**	**707,73**	**0,308**	**15,65**	**327,7**	**0,63**	**316,37**	**223,18**	**94,44**	**7,28**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной**			**250**	**2,02**	**6,15**	**6,6**	**100,9**	**0,02**	**0,134**	**131,25**	**0**	**46,75**	**38,75**	**16,5**	**0,06**
	сметана	12,5	10													
	лук репчатый	7	5													
	морковь	7	5													

	капуста	32	26													
	масло сливочноеное	5	5													
	томат	1,5	1,5													
	мука пшеничная	2,5	2,5													
56м	**Салат овощной с яблоками**	100	100	**100**	**1,17**	**0,18**	**7,2**	**35,1**	**0,02**	**15,52**	**0**	**0**	**33,13**	**29,02**	**17,27**	**1,27**
	свекла	20	16													
	морковь	16	13													
	капуста	36	30													
	яблоки свежие	46	31													
	лимоны	18	8													
289м	**Рагу из птицы**			**230**	**16,51**	**15,41**	**19,98**	**285,2**	**0,09**	**0,14**	**191,8**	**0**	**48,36**	**142,2**	**20,85**	**0,02**
	курица	113	94,6													
	масло растительное	2,6	2,6													
	картофель	100	75													
	морковь	10	8													
	томат	6	6													
	лук репчатый	10	8													
	масло растительное	5,2	5,2													
	мука пшеничная	1,3	1,3													
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
389м	**Сок фруктовый яблочный**	200	200	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**14**	**14**	**8,9**	**0,28**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром	**Кондитер.изделие:печенье**	25	25	**25**	**2,07**	**0,98**	**19,26**	**94,5**	**0,025**	**0**	**2**	**0**	**7,23**	**26,86**	**5,5**	**0,45**
	Всего обед			**915**	**30,53**	**23,86**	**126,8**	**856,12**	**0,285**	**19,794**	**325,05**	**1,26**	**174,77**	**354,13**	**102,12**	**4,1**
	Всего за день:			**1545**	**53,63**	**61,21**	**189,45**	**1563,85**	**0,593**	**35,444**	**652,75**	**1,89**	**491,14**	**577,31**	**196,56**	**11,38**

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
309м	**Макаронные изделия отварные**	80	80	**80**	**0,28**	**2,4**	**14,1**	**89,84**	**0,02**	**0**	**0**	**0**	**2,59**	**19,82**	**1,12**	**0,05**
	макароны	28	28													
	масло сливочное	2,8	2,8													
59м	**Салат из моркови с яблоками**	100	100	100	1,07	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	0	0	23,98	44,52	30,38	1,07
	морковь	93,8	75													
	сахар	1	1													
	яблоки свежие	28,3	25													
54-23гн	**Кофейный напиток**	200	200	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**	**0,03**	**0,52**	**13,3**	**0**	**111**	**31**	**10,7**	**1,07**
	кофейный напиток	5	5													
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**1,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**

День: 8-й среда Вторая неделя
Сезон:зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
182м	**Каша жидкая молочная(рисовая)**			**210**	**5,1**	**10,72**	**33,42**	**251**	**0,06**	**11,7**	**58**	**0**	**130,09**	**138,14**	**30,12**	**0,47**
	крупа рисовая	27,9.	27,9.													
	молоко паст.2,5%	150	150													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
54-21гн	**Какао с молоком**	200	200	**200**	**4,6**	**3,6**	**12,6**	**100,4**	**0,04**	**0,68**	**17,3**	**0**	**143**	**130**	**34**	**1,09**
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром.	**Йогурт**	180	180	**180**	**4,5**	**2,16**	**28,8**	**153**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
15м	**Сыр Российский**	10,2	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**35,83**	**0,005**	**0,1**	**26**	**0**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего завтрак			**655**	**20,4**	**20**	**101,6**	**668,04**	**0,16**	**12,48**	**101,3**	**0,63**	**373,74**	**369,79**	**84,17**	**2,67**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
102м	**Суп картофельный с бобовыми**			**250**	**5,5**	**5,27**	**16,52**	**148,25**	**0,22**	**0,58**	**45,6**	**0**	**42,67**	**8,81**	**3,557**	**2,05**
	горох	20	20													
	картофель:	53	40													
	морковь	5	3													
	петрушка корень	2,6	2													
	лук репчатый	9,6	8													
	зелень	1,24	1,24													
	масло сливочное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0,75	0,75													
	вода питьевая	175	175													
	лавровый лист	0,008	0,008													
53м	**Салат из свеклы с зел.горошком**	100	100	**100**	**0,15**	**4,1**	**7,27**	**72,9**	**0,05**	**6,85**	**0**	**0**	**28,32**	**4,16**	**18,37**	**0,12**

	свекла	64,1	50													
	зеленый горошек	25	15													
	лук репчатый	6	5,25													
	масло растительное	4	4													
	яблоки	30	25													
259м	**Жаркое по-домашнему**			**200**	**17,13**	**20,68**	**18,92**	**337,14**	**0,12**	**0,76**	**107,56**	**0**	**34,86**	**23,46**	**4,84**	**0,44**
	говядина	108	90,2													
	картофель:	143	108,1													
	томат	6,4	6,4													
	лук репчатый	7,5	5,4													
	масло сливочное	6,8	6,8													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-2хн	**Компот из кураги**			**200**	**1**	**0,1**	**15,7**	**66,9**	**0,01**	**0,32**	**70**	**0**	**28**	**25**	**18**	**0,58**
	курага	21,4	20													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	**Фрукты: груша**	168	150	**150**	**0,6**	**0,45**	**15,45**	**70,5**	**0,04**	**7,5**	**0**	**0,61**	**10,98**	**41,52**	**15,75**	**0,427**
пром.	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром.	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего в обед:			**1010**	**32,14**	**31,74**	**127,42**	**951,31**	**0,55**	**16,01**	**223,16**	**1,87**	**170,13**	**206,25**	**93,617**	**5,637**
	Всего за день:			**1665**	**52,54**	**51,74**	**229,02**	**1619,35**	**0,71**	**28,49**	**324,46**	**2,5**	**543,87**	**576,04**	**177,787**	**8,307**

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	а	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
218м	**Вареники ленивые отварные**			**105**	**10,87**	**10,67**	**13,83**	**211**	**0,041**	**0,19**	**70,1**	**0**	**98,31**	**141,5**	**6,8**	**0,38**
	творог	77,9	77,9													
	яйцо	0,1шт	5,7													
	мука	10,9	10,9													
	сахар	5,7	5,7													
	масло сливочное	5	5													
54-4гн	**Чай с молоком**	200	200	**200**	**1,6**	**1,1**	**8,7**	**50,9**	**0,01**	**0,3**	**6,9**	**0**	**57**	**46**	**9,9**	**0,77**
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	50	50													
15м	**Сыр Российский**	10	10	**10**	**2,32**	**2,95**	**0**	**36**	**0,003**	**0,07**	**26**	**0**	**88**	**50**	**3,5**	**0,1**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,04**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,38**
	Всего полдник			**350**	**17,55**	**15,06**	**39,43**	**379,73**	**0,094**	**0,56**	**103**	**0,45**	**251,36**	**267,95**	**31,75**	**1,63**

День: 9-й четверг Вторая неделя
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
54-13з	**Салат из отварной свеклы**	100	100	**100**	**1,33**	**4,5**	**7,67**	**76**	**0,02**	**0,37**	**1,13**	**0**	**31,67**	**36,6**	**1,83**	**0,12**
	свекла	106	85													
	масло растительное	5	5													
261м	**Печень тушенная в сметанномсоусе**			**60/50**	**15,1**	**10,21**	**4,22**	**186,35**	**0,22**	**10,63**	**664,7**	**0**	**129,1**	**106,6**	**17,44**	**0,56**
	печень говяжья	97,2	85,2													
	мука пшеничная	3,6	3,6													
	масло растительное	6	6													
330м	**Соус**: сметана	6,25	6,25													
	мука пшеничная	3,75	3,75													
	вода	37,5	37,5													
309м	**Макаронные изделия отварные**			**140**	**5,13**	**4,21**	**24,68**	**157,22**	**0,04**	**0**	**0**	**0**	**4,53**	**34,7**	**19,71**	**1,02**
	макароны	49	49													
	масло сливочное	4,9	4,9													
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	**70**	**5,52**	**0,7**	**33,8**	**163,66**	**0,07**	**0**	**0**	**0,9**	**16,1**	**60,9**	**23,1**	**0,78**
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
54-4гн	**Чай с лимоном**	200	200	**200**	**0,3**	**0**	**6,7**	**27,9**	**0**	**1,16**	**0**	**0**	**6,9**	**8,5**	**4,6**	**0,77**
	чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
	Всего завтрак			**660**	**29,62**	**20,06**	**96,83**	**703,09**	**0,39**	**12,16**	**665,83**	**1,26**	**197,5**	**289,7**	**76,68**	**4,49**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергети (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
54-23м	**Свекольник**			**250**	**0,57**	**3,3**	**13,57**	**107,22**	**0,05**	**6,75**	**123,00**	**0**	**31,5**	**56,75**	**2,6**	**1,3**
	картофель	66,2	43,1													
	свекла	52,5.	40.													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2,5	2,5													

	томат	1,1	1,1													
	морковь	12,5	10													
45м	**Салат из белокачанной капусты**	100	100	**100**	**1,3**	**3,25**	**6,47**	**60,4**	**0,02**	**0,17**	**0**	**0**	**24,97**	**28,3**	**1,5**	**0,47**
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	5	5													
	капуста	98,5	78,3													
	сахар песок	5	5													
223м	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**			**200/20**	**26,66**	**27,96**	**45,28**	**531,48**	**0,16**	**8,57**	**167**	**0,000**	**357,44**	**265,04**	**5,36**	**1,8**
	творог	188	184													
	мука пшеничная	16	16													
	сахар песок	16	16													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	8	8													
	мука пшеничная	8	8													
	сметана	8	8													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	**Чай с молоком**	200	200	**200**	**3,05**	**2,35**	**11,1**	**77,9**	**0,03**	**17,9**	**0,95**	**0**	**117**	**16,9**	**91**	**0,82**
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,02**	**42,4**	**10**	**1,24**
пром.	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0,39**
	Всего в обед:			**845**	**36,58**	**37,65**	**113,08**	**950,79**	**0,335**	**33,39**	**290,95**	**0,81**	**547,98**	**439,84**	**122,01**	**6,02**
	Всего за день:			**1505**	**66,2**	**57,71**	**209,91**	**1653,88**	**0,725**	**45,55**	**956,78**	**2,07**	**745,48**	**729,54**	**198,69**	**10,51**

№	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
260м	**Гуляш**	100	100	**100**	**14,55**	**16,79**	**2,89**	**221**	**0,12**	**0,67**	**40**	**0**	**30,5**	**20,75**	**12,48**	**3,86**
	говядина	107	79													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	12	10													
	томат	8	8													
	мука пшеничная	2	2													
174м	Каша пшеничкая вязкая	100	100	**100**	**5,53**	**5,97**	**24,91**	**149,17**	**0,13**	**0**	**25**	**0**	**16,4**	**14,8**	**11,6**	**0,29**
	крупа пшеничная	25	25													
	масло сливочное	6,2	6,2													
пром	**Хлеб ржано-пшеничный**	20	20	**20**	**1,12**	**0,22**	**9,88**	**45,98**	**0,02**	**0**	**0**	**0,18**	**4,6**	**21,2**	**5**	**0,62**
пром	**Кисель плодово-ягод.витаминизиров.**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
	Итого полдник:			**420**	**21,2**	**22,98**	**60,68**	**508,15**	**0,27**	**20,67**	**65**	**0,18**	**51,5**	**63,15**	**29,08**	**4,77**

День: 10-й пятница Вторая неделя
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
239м	**Тефтели рыбные со сметанным соусом**			**100/40**	**12,18**	**9,88**	**14,62**	**195,94**	**0,102**	**1,5**	**93,2**	**0**	**84,56**	**38,18**	**26,7**	**0,76**
	минтай обезглавл. потр.	79	66													
	хлеб пшеничный	15	15													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	**Соус сметанный**				**0,56**	**1,99**	**2,34**	**29,64**	**0,008**	**0,01**	**135,2**	**0**	**10,92**	**9,08**	**2,1**	**0,08**
	сметана	10	10													
	мука пшеничная	3	3													
312м	**Пюре картофельное**			**150**	**3,06**	**4,8**	**20,43**	**137,25**	**0,013**	**1,8**	**0**	**0**	**36,97**	**86,58**	**2,77**	**0,1**
	картофель :	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,2	5,2													
пром	**Кисель витаминизированный**	200	200	**200**	**0**	**0**	**23**	**92**	**0,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**64**	**0**	**0**
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	**35**	**2,76**	**0,35**	**16,9**	**81,83**	**0,035**	**0**	**0**	**0,45**	**8,05**	**30,45**	**11,55**	**0.39**
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	40	40	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**	**0**	**0**	**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,24**
	Всего завтрак			**565**	**20,8**	**17,46**	**97,05**	**628,62**	**0,598**	**3,31**	**228,4**	**0,81**	**149,7**	**270,69**	**53,12**	**2,18**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД															
82м	**Борщ с картофелем**			**250**	**1,8**	**4,92**	**10,92**	**103,75**	**0,05**	**10,67**	**140**	**0**	**49,72**	**54,6**	**16,12**	**1,22**
	Картофель:	24	20													
	свекла	32	22													
	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	масло сливочное	5	5													
	петрушка	2,6	2													
	томат	3	3													
	сахар	2,5	2,5													
62м	**Салат из моркови с сахаром**	**100**	100	**100**	**1,22**	**0,08**	**11,47**	**81,7**	**0,02**	**3,35**	**0**	**0**	**25,75**	**52,77**	**3,6**	**0,65**

	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
268м	**Котлета с молочным соусом**			100/30	10,7	17,06	14,06	167,54	0,06	0,36	47,2	0	73,5	85,8	45,78	1,62
	говядина	81	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	масло растительное	6	6													
	сухари	10	10													
	молоко	24	24													
328м	**Соус молочный**				0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58		20	17,45	3,5	0,09
	молоко	15	15													
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
303м	**Каша вязкая ячневая**	180	180	180	1,84	1,45	24,92	138,9	0,01	0	0	0	30,98	11,8	1,92	0,69
	крупа ячневая	38,2	38,2													
	масло сливочное	5	5													
54-23гн	**Кофейный напиток**	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	кофейный напиток	5	5													
	сахар	7	7													
	молоко	100	100													
пром	**Молоко в индивидуальной упаковке**	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	**Хлеб ржано--пшеничный**	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	**Хлеб пшеничный**	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
338м	**Кондитер.изделие: печенье**	20	20	20	1,66	0,78	15,41	75,6	0,02	0	1,6	0	5,78	21,49	4,4	0,36
	Всего в обед:			1170	34,26	35,87	144,32	1011,09	0,37	17,59	260,68	1,08	577,43	537,01	142,12	7,3
	Всего за день:			1735	55,06	53,33	241,37	1639,71	0,968	20,9	489,08	1,89	727,13	807,7	195,24	9,48

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С		Е	Ca	P	Mg	Fe
	ПОЛДНИК															
261м	**Печень, тушенная в сметан. соусе**			40/30	4,56	5	0,7	97,56	0,14	13,06	44,3	0	9,57	16,54	0,97	0,36
	печень говяжья	67,7	56													
	мука пшеничная	2,4	2,4													
	масло растительное	4	4													
330м	**Соус:** сметана	7,5	7,5			1,49	1,76	22,23	0,006	0,01	10,14	0	8,19	6,81	1,58	0,06
	мука пшеничная	2,25	2,25													
312м	**Пюре картофельное**			100	0,14	2,03	13,62	91,5	0,09	1,2	0	0	24,65	27,72	1,85	0,07
	картофель :	114	85,4													
	молоко	15,7	15													
	масло сливочное	3,5	3,5													
пром	**Хлеб пшеничный**	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
389м	**Сок фруктовый яблочный**	150	150	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	0	180	135	21	0,15
	Всего полдник			355	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	0,45	230,51	216,52	36,95	1,03

Сводная ведомость по БЖУ и каллорийность за 10 дней Дети с 12лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энер.ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	26,35	16,89	100,61	661,88	0,787	11,22	243,2	95,54	305,52	94,6	3,83
2	25,04	24,55	99,92	752,5	0,2	8,18	158,3	311,3	363	79,8	5,72
3	21,17	17,85	113,6	680,54	0,183	12,07	90,9	298,65	292,71	55,75	2,79
4	25,09	21,96	80,71	623,45	0,288	23,42	172	332	268,4	66,02	3,44
5	14,15	27,26	75,95	657,08	0,188	38,14	247,9	353,1	250,5	73,91	4,3
6	22,66	24,92	77,13	612,66	0,31	8,3	14,54	83,88	323,3	33,5	4,08
7	23,1	37,35	62,65	707,73	0,308	15,65	327,72	316,37	223,18	94,44	7,28
8	20,4	20	101,6	668,04	0,16	12,48	101,3	373,74	369,79	84,17	2,67
9	29,62	20,06	96,83	703,09	0,39	12,16	665,8	197,5	289,7	76,68	4,4
10	20,8	17,46	97,05	628,62	0,59	3,31	228,4	149,7	270,69	53,12	2,18
Итого за 10 дней	**228,38**	**228,3**	**906,05**	**6695,59**	**3,404**	**144,93**	**2250,1**	**2511,78**	**2956,79**	**711,99**	**40,69**
За 1 день	**22,83**	**22,83**	**90,6**	**669,55**	**0,34**	**14,49**	**225**	**251,17**	**295,67**	**71,19**	**4,06**
Факт.к СП%	**25,3**	**24,8**	**23,6**	**24,6**	**24,2**	**20,7**	**25**	**20,9**	**24,6**	**23,7**	**22,5**