

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора
По Мурманской области

«06» марта 2017 года



Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»

М.А.Любетко

«17» февраля 2017 года



ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
255шк	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	278,20	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	19,36	83,22	582,30	0,20	6,76	0,14	1,59	434,00	475,10	86,40	4,73
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	30	0,51	3,99	1,53	44,40	0,01	2,10	0,00	1,50	12,90	9,30	4,50	0,21
128шк	Борщ с капустой и картофелем	230	1,68	4,60	9,80	87,40	0,04	9,48	0,00	2,21	31,74	48,76	24,15	1,10
ГТК №1/444шк/ Новосиб	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томатом	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
426шк	Картофель отварной	190	3,61	9,31	24,13	193,80	0,19	26,41	0,06	0,19	20,90	98,80	38,00	1,52
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,36	27,61	106,26	833,10	0,37	39,51	0,13	15,80	165,53	358,08	103,52	5,63
ПОЛДНИК 20-25%														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ГТК №2/442шк/ Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,04	0,45	0,02	0,23	21,54	93,02	14,66	1,39
291шк	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,65	17,90	85,69	561,20	0,23	1,97	0,02	2,16	68,04	245,62	58,86	5,25
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	75	5,88	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	9,63	50,75	336,25	0,16	1,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			74,08	74,50	325,92	2312,85	0,95	49,64	0,36	20,42	920,07	1306,31	285,54	16,56

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./3.11.17скурс	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108 шк	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,84	17,48	82,00	561,25	0,17	63,28	0,08	0,87	228,70	240,55	47,10	2,06
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91,00	0,03	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
142шк	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,58	7,15	76,36	0,05	17,00	0,00	2,19	31,28	43,70	20,47	0,74
ГТК №4/Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,05	17,00	0,00	2,19	31,28	43,70	20,47	0,74
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			27,00	27,48	107,27	781,61	0,20	69,17	0,00	8,20	99,66	162,15	68,24	2,94
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
301 шк	Омлет натуральный	180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,80	19,73	68,00	576,54	0,29	45,55	0,45	1,69	213,77	351,52	47,85	6,54
ПОЛДНИК 15%														
541шк/608шк	Ватрушка с творогом	60	8,37	4,30	25,33	173,99	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
пром.произв./4.1.50скурс	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			14,37	9,30	47,33	335,59	0,13	1,34	0,08	0,61	288,59	273,12	39,60	0,77
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			77,01	73,99	304,61	2254,99	0,79	179,34	0,61	11,36	830,72	1027,34	202,79	12,30

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,41	18,02	83,80	568,65	0,27	182,96	0,13	1,38	324,80	403,65	127,40	3,68
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,50	0,01	2,37	0,00	1,14	13,20	17,40	9,00	0,51
144шк	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
ГТК №11/442шк/ Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			23,43	26,73	112,86	785,95	0,48	33,35	0,11	2,92	115,06	372,15	200,77	7,44
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,42	16,97	76,71	586,70	0,22	16,19	0,03	3,90	168,47	283,96	67,97	2,97
ПОЛДНИК 15%														
580шк	Хлебец "Калорийный"	60	4,90	10,70	35,90	260,00	0,07	0,10	0,08	0,70	19,00	57,00	12,00	0,80
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,90	10,90	36,30	352,00	0,09	4,10	0,08	0,70	33,00	57,00	12,00	3,60
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			64,16	72,62	309,67	2293,30	1,06	236,59	0,35	8,89	641,33	1116,76	408,14	17,68

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
262шк	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	197,86	0,07	1,24	0,05	0,47	119,52	109,08	18,18	0,40
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	60	3,84	3,76	28,95	164,68	0,05	1,52	0,03	0,90	14,99	37,56	12,99	0,53
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,72	18,46	81,77	573,44	0,15	5,77	0,15	1,74	422,71	340,64	50,97	1,82
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	30	0,51	3,99	1,53	44,40	0,01	2,10	0,00	1,50	12,90	9,30	4,50	0,21
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	5,61	5,00	10,75	110,54	0,09	8,07	0,00	1,02	14,44	83,62	24,96	1,32
ГТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			25,98	27,07	110,29	785,29	0,43	46,02	0,08	4,04	100,20	376,09	133,89	6,43
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	20	2,20	1,40	1,10	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
537шк	Оладьи с джемом	90/30	8,63	8,87	52,20	323,64	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,25	15,83	84,84	559,39	0,25	3,69	0,06	4,42	341,40	349,40	60,21	2,09
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	60	5,28	10,14	29,64	236,00	0,08	0,12	0,02	0,78	16,80	62,40	18,00	0,60
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,08	15,14	37,64	336,00	0,16	1,52	0,06	0,78	256,80	242,40	46,00	0,80
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			74,03	76,50	314,54	2254,12	0,98	57,00	0,36	10,98	1121,11	1308,53	291,06	11,14

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ГТК №9/444шк/ Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	206,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,79	19,33	76,60	559,20	0,15	3,88	0,11	1,98	138,91	298,77	82,71	4,16
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91,00	0,03	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	42,40	15,80	0,66
ГТК №10/412шк/ Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	8,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			25,17	24,26	107,54	852,60	0,42	34,24	0,07	6,69	232,99	252,59	72,83	4,58
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	90/60	17,83	18,34	42,08	408,66	0,06	0,63	0,14	0,49	270,06	307,26	57,60	2,01
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,67	18,86	79,36	571,91	0,11	11,43	0,14	0,86	299,06	338,51	71,70	4,98
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	75	5,38	6,25	44,13	253,75	0,06	0,00	0,05	0,75	17,50	47,50	7,50	0,63
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,18	11,25	52,13	353,75	0,14	1,40	0,09	0,75	257,50	227,50	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			72,80	73,70	315,62	2337,46	0,83	50,94	0,41	10,28	928,46	1117,37	262,74	14,55

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
пром.произв./1.49скур	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
112шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,65	19,64	83,58	560,15	0,31	63,56	0,15	1,17	437,80	457,15	115,00	2,47
ОБЕД														
55шк	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
ГТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	14,40	8,80	40,10	316,80	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД			26,92	26,61	107,29	855,60	0,31	16,00	0,03	8,44	349,30	593,80	69,83	4,20
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
301 шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,06	27,23	56,27	560,15	0,23	4,42	0,49	1,58	191,08	371,29	42,32	4,55
ПОЛДНИК 15%														
554шк	Булочка Пермская	75	4,80	9,40	39,00	260,00	0,07	0,00	0,07	0,70	13,00	45,00	7,00	0,70
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,30	10,70	54,90	341,00	0,11	1,30	0,08	0,70	140,00	138,00	22,00	1,10
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			72,93	84,18	302,04	2316,90	0,95	85,27	0,75	11,88	1118,18	1560,24	249,15	12,31

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
256шк	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,24	264,42	0,13	1,24	0,08	0,22	129,24	196,74	45,00	2,14
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,05	19,75	76,42	559,27	0,22	12,68	0,14	0,68	452,24	445,49	93,10	5,49
ОБЕД														
68лапш/скур	Салат столичный с индейкой	60	2,84	8,34	2,82	114,00	0,04	5,56	0,41	0,01	9,83	67,47	10,72	0,70
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,27	2,39	15,81	93,45	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80
ГТК №12/453шк/Новосиб	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,19	26,20	115,71	819,75	0,57	24,40	0,46	2,77	71,66	476,81	231,31	8,89
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
ГТК №13/407шк	Рагу из индейки	50/150	16,20	16,10	30,20	390,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
109 шк	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	7,05	0,59
пром.произв./4.1.50скур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,52	21,34	58,35	584,90	0,24	16,09	0,06	3,78	278,72	377,16	83,82	3,02
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,90	12,30	47,30	339,00	0,13	1,40	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			77,66	79,59	297,78	2302,92	1,16	54,57	0,76	7,83	1057,62	1516,46	442,23	18,10

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.5.3скуп/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,73	10,23	12,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
262шк	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	166,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	50	3,19	3,13	23,86	136,11	0,04	1,22	0,03	0,75	12,22	31,05	10,55	0,44
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,47	19,15	82,01	566,66	0,19	43,05	0,06	1,62	174,27	216,20	50,45	2,32
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
154шк	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
ГТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,80	14,10	12,30	282,40	0,05	8,68	0,00	2,12	22,91	58,47	17,02	0,63
427шк	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	25,00	200,00	0,22	25,40	0,02	3,00	82,00	150,00	44,00	1,60
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,00	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			26,80	27,59	104,51	835,60	0,42	249,04	0,02	8,05	195,81	357,67	123,22	4,85
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./ 7.5.8.1скуп	Ветчина (порциями)	20	2,20	1,40	1,10	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
321шк/517шк	Сырники из творога запечённые с йогуртом	90/60	17,40	13,02	23,70	283,80	0,07	0,60	0,07	0,48	194,40	239,40	27,60	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			25,56	15,10	54,52	570,80	0,22	8,60	0,07	1,14	246,80	332,00	43,00	2,44
ПОЛДНИК 15%														
540шк	Ватрушки с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
пром.произв./ 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,50	4,70	63,70	336,00	0,10	1,30	0,03	0,50	259,00	221,00	37,00	0,90
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			77,33	66,54	304,74	2309,06	0,92	301,99	0,18	11,30	875,88	1126,87	253,67	10,51

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,00	0,00	0,11	2,00	6,50	1,40	0,11
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,85	19,76	83,80	566,80	0,29	9,56	0,15	1,39	425,60	450,10	115,70	4,87
ОБЕД														
59шк	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	5,50	0,00	4,50	37,00	41,00	21,00	1,40
96мог	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	250	2,10	5,10	30,90	136,25	0,00	5,25	0,00	0,13	68,13	200,88	17,63	1,13
ГТК №16/370шк	Плов из говядины	50/150	20,00	10,50	46,00	359,40	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ОБЕД			26,88	26,14	100,56	789,15	0,13	15,07	0,05	5,60	143,53	442,98	85,23	7,90
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3скурс	Кукуруза (косервированная)	30	0,66	0,12	3,36	17,40	0,01	1,44	0,01	0,00	1,50	15,00	0,00	0,12
301 шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,39	27,59	55,38	558,05	0,19	72,06	0,41	1,47	186,58	358,19	34,62	5,25
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
4.1.3скурс	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,80	13,30	42,90	340,00	0,14	2,60	0,09	0,70	248,00	212,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			74,92	86,79	282,64	2254,00	0,75	99,29	0,69	9,16	1003,70	1463,27	269,54	18,71

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62
пром.произв./3.11.17скур	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,02	19,30	79,34	582,80	0,17	60,55	0,10	0,86	314,50	295,30	50,40	1,99
ОБЕД														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
ТТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,41	41,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,10	23,81	116,07	796,66	0,58	12,97	0,10	2,04	92,28	424,63	243,24	10,14
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
ТТК №18/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	50/30	10,00	10,90	10,84	181,00	0,03	0,88	0,07	0,26	12,56	78,48	8,33	0,79
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,81	12,00	80,96	575,65	0,25	3,97	0,07	2,56	153,96	309,33	27,21	2,56
ПОЛДНИК 15%														
563 шк	Булочка ванильная	75	5,88	6,00	42,38	247,90	0,08	0,00	0,05	0,88	11,25	46,25	7,50	0,63
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,08	6,10	63,88	334,90	0,09	29,30	0,05	0,88	21,25	57,25	14,50	0,93
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			72,00	61,21	340,25	2290,01	1,08	106,79	0,32	6,34	581,99	1086,51	335,35	15,61

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.1.1скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №9/444шк/ Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,82	17,16	82,98	561,85	0,15	7,98	0,19	2,03	88,71	225,05	56,01	2,92
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
154шк	Суп крестьянский с крупой	230	1,96	4,69	13,39	103,50	0,05	9,15	0,00	2,23	24,15	61,64	17,94	0,67
ГТК №22/341шк	Рыба запеченная с яйцом 50/50	100	14,00	5,50	9,20	141,80	0,09	19,60	0,02	5,50	34,00	185,00	26,00	1,00
429шк	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,88	25,57	116,91	806,90	0,43	50,71	0,07	11,73	148,75	446,24	142,34	5,27
ПОЛДНИК 20-25%														
7.5.5.3скур/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,73	10,23	12,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
537 шк	Оладьи с джемом	90/30	8,65	8,87	52,22	323,64	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			15,88	19,10	91,52	598,64	0,15	1,59	0,02	4,20	129,25	178,80	37,66	3,42
ПОЛДНИК 15%														
573шк	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6,00	3,90	49,40	257,00	0,07	0,10	0,03	0,90	15,00	52,00	10,00	0,90
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,80	8,90	57,40	357,00	0,15	1,50	0,07	0,90	255,00	232,00	38,00	1,10
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			71,38	70,72	348,81	2324,39	0,89	61,78	0,36	18,86	621,71	1082,09	274,01	12,71

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	7,70	12,71	28,37	263,66	0,16	1,28	0,07	0,72	139,14	217,44	63,90	1,53
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,28	18,75	79,58	564,16	0,27	12,58	0,09	1,25	291,74	438,34	114,60	5,64
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
ГТК №13/407шк	Рагу из индейки	50/150	16,20	16,10	30,20	390,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,70	25,01	103,09	803,05	0,33	27,00	0,03	6,96	164,82	352,56	94,37	5,11
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./1.49скур	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
258шк	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			15,94	15,92	73,46	585,75	0,29	5,96	0,10	0,74	280,00	330,05	75,70	4,86
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,70	12,30	48,70	343,00	0,13	2,60	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			69,62	71,98	304,82	2295,96	1,01	48,13	0,33	9,54	991,56	1337,95	318,67	16,30

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
255шк	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	278,20	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,40	19,36	83,22	582,30	0,20	6,76	0,14	1,59	434,00	475,10	86,40	4,73
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	30	0,51	3,99	1,53	44,40	0,01	2,10	0,00	1,50	12,90	9,30	4,50	0,21
128шк	Борщ с капустой и картофелем	230	1,68	4,60	9,80	87,40	0,04	9,48	0,00	2,21	31,74	48,76	24,15	1,10
ТТК №1/444шк/ Новосиб	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томатом	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
426шк	Картофель отварной	190	3,61	9,31	24,13	193,80	0,19	26,41	0,06	0,19	20,90	98,80	38,00	1,52
108шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,36	27,61	106,26	833,10	0,37	39,51	0,13	15,80	165,53	358,08	103,52	5,63
ПОЛДНИК 20-25%														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ТТК №2/442шк/ Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,04	0,45	0,02	0,23	21,54	93,02	14,66	1,39
291шк	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,65	17,90	85,69	561,20	0,23	1,97	0,02	2,16	68,04	245,62	58,86	5,25
ПОЛДНИК 15%														
559шк	Булочка "Веснушка"	75	5,88	4,63	42,75	236,25	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,68	9,63	50,75	336,25	0,16	1,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			74,08	74,50	325,92	2312,85	0,95	49,64	0,36	20,42	920,07	1306,31	285,54	16,56

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./ 3.11.17скур	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108 шк	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,84	17,48	82,00	561,25	0,17	63,28	0,08	0,87	228,70	240,55	47,10	2,06
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91,00	0,03	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
142шк	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,61	4,58	7,15	76,36	0,05	17,00	0,00	2,19	31,28	43,70	20,47	0,74
ГТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,05	17,00	0,00	2,19	31,28	43,70	20,47	0,74
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			27,00	27,48	107,27	781,61	0,20	69,17	0,00	8,20	99,66	162,15	68,24	2,94
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
301 шк	Омлет натуральный	180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,80	19,73	68,00	576,54	0,29	45,55	0,45	1,69	213,77	351,52	47,85	6,54
ПОЛДНИК 15%														
541шк/608шк	Ватрушка с творогом	60	8,37	4,30	25,33	173,99	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,60	0,57
пром.произв./ 4.1.50скур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			14,37	9,30	47,33	335,59	0,13	1,34	0,08	0,61	288,59	273,12	39,60	0,77
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			77,01	73,99	304,61	2254,99	0,79	179,34	0,61	11,36	830,72	1027,34	202,79	12,30

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
108 шк	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,41	18,02	83,80	568,65	0,27	182,96	0,13	1,38	324,80	403,65	127,40	3,68
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,50	0,01	2,37	0,00	1,14	13,20	17,40	9,00	0,51
144шк	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
ГТК №11/442шк/ Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			23,43	26,73	112,86	785,95	0,48	33,35	0,11	2,92	115,06	372,15	200,77	7,44
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,42	16,97	76,71	586,70	0,22	16,19	0,03	3,90	168,47	283,96	67,97	2,97
ПОЛДНИК 15%														
580шк	Хлебец "Калорийный"	60	4,90	10,70	35,90	260,00	0,07	0,10	0,08	0,70	19,00	57,00	12,00	0,80
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			5,90	10,90	36,30	352,00	0,09	4,10	0,08	0,70	33,00	57,00	12,00	3,60
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			64,16	72,62	309,67	2293,30	1,06	236,59	0,35	8,89	641,33	1116,76	408,14	17,68

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	30	7,68	7,83	0,00	102,90	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
108 шк	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
262шк	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	197,86	0,07	1,24	0,05	0,47	119,52	109,08	18,18	0,40
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	60	3,84	3,76	28,95	164,68	0,05	1,52	0,03	0,90	14,99	37,56	12,99	0,53
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,72	18,46	81,77	573,44	0,15	5,77	0,15	1,74	422,71	340,64	50,97	1,82
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	30	0,51	3,99	1,53	44,40	0,01	2,10	0,00	1,50	12,90	9,30	4,50	0,21
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	5,61	5,00	10,75	110,54	0,09	8,07	0,00	1,02	14,44	83,62	24,96	1,32
ГТК №8/442шк/Новосиб	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	26,06	126,32	17,13	1,77
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			25,98	27,07	110,29	785,29	0,43	46,02	0,08	4,04	100,20	376,09	133,89	6,43
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	20	2,20	1,40	1,10	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
537шк	Оладьи с джемом	90/30	8,63	8,87	52,20	323,64	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,25	15,83	84,84	559,39	0,25	3,69	0,06	4,42	341,40	349,40	60,21	2,09
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	60	5,28	10,14	29,64	236,00	0,08	0,12	0,02	0,78	16,80	62,40	18,00	0,60
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,08	15,14	37,64	336,00	0,16	1,52	0,06	0,78	256,80	242,40	46,00	0,80
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			74,03	76,50	314,54	2254,12	0,98	57,00	0,36	10,98	1121,11	1308,53	291,06	11,14

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
ГТК №9/444шк/ Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	206,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,79	19,33	76,60	559,20	0,15	3,88	0,11	1,98	138,91	298,77	82,71	4,16
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91,00	0,03	5,88	0,00	3,22	16,10	28,00	12,60	0,56
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	42,40	15,80	0,66
ГТК №10/412шк/ Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	8,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
291шк	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			25,17	24,26	107,54	852,60	0,42	34,24	0,07	6,69	232,99	252,59	72,83	4,58
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	90/60	17,83	18,34	42,08	408,66	0,06	0,63	0,14	0,49	270,06	307,26	57,60	2,01
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,67	18,86	79,36	571,91	0,11	11,43	0,14	0,86	299,06	338,51	71,70	4,98
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	75	5,38	6,25	44,13	253,75	0,06	0,00	0,05	0,75	17,50	47,50	7,50	0,63
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,18	11,25	52,13	353,75	0,14	1,40	0,09	0,75	257,50	227,50	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			72,80	73,70	315,62	2337,46	0,83	50,94	0,41	10,28	928,46	1117,37	262,74	14,55

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,65	19,64	83,58	560,15	0,31	63,56	0,15	1,17	437,80	457,15	115,00	2,47
ОБЕД														
55шк	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
ГТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	14,40	8,80	40,10	316,80	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ОБЕД			26,92	26,61	107,29	855,60	0,31	16,00	0,03	8,44	349,30	593,80	69,83	4,20
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
301 шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			23,06	27,23	56,27	560,15	0,23	4,42	0,49	1,58	191,08	371,29	42,32	4,55
ПОЛДНИК 15%														
554шк	Булочка Пермская	75	4,80	9,40	39,00	260,00	0,07	0,00	0,07	0,70	13,00	45,00	7,00	0,70
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,30	10,70	54,90	341,00	0,11	1,30	0,08	0,70	140,00	138,00	22,00	1,10
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			72,93	84,18	302,04	2316,90	0,95	85,27	0,75	11,88	1118,18	1560,24	249,15	12,31

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108 шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
256шк	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,24	264,42	0,13	1,24	0,08	0,22	129,24	196,74	45,00	2,14
496 шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,05	19,75	76,42	559,27	0,22	12,68	0,14	0,68	452,24	445,49	93,10	5,49
ОБЕД														
68лапш/скур	Салат столичный с индейкой	60	2,84	8,34	2,82	114,00	0,04	5,56	0,41	0,01	9,83	67,47	10,72	0,70
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,27	2,39	15,81	93,45	0,09	6,93	0,00	1,16	12,81	53,34	20,16	0,80
ГТК №12/453шк/ Новосиб	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,18	1,11	0,01	0,41	13,76	105,11	18,04	1,48
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	14,25	2,10	0,17
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,19	26,20	115,71	819,75	0,57	24,40	0,46	2,77	71,66	476,81	231,31	8,89
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
ГТК №13/407шк	Рагу из индейки	50/150	16,20	16,10	30,20	390,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
109 шк	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	7,05	0,59
пром.произв./ 4.1.50скур	Продукт кисломолочный сладкий "Снежок Вологжанка" 2,5%	200	6,00	5,00	22,00	161,60	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,52	21,34	58,35	584,90	0,24	16,09	0,06	3,78	278,72	377,16	83,82	3,02
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,90	12,30	47,30	339,00	0,13	1,40	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			77,66	79,59	297,78	2302,92	1,16	54,57	0,76	7,83	1057,62	1516,46	442,23	18,10

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
7.5.5.3скуп/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,73	10,23	12,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
262шк	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	166,55	0,06	1,04	0,04	0,39	99,60	90,90	15,15	0,33
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	50	3,19	3,13	23,86	136,11	0,04	1,22	0,03	0,75	12,22	31,05	10,55	0,44
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,47	19,15	82,01	566,66	0,19	43,05	0,06	1,62	174,27	216,20	50,45	2,32
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
154шк	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
ГТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,80	14,10	12,30	282,40	0,05	8,68	0,00	2,12	22,91	58,47	17,02	0,63
427шк	Картофель отварной в молоке	200	6,20	8,40	25,00	200,00	0,22	25,40	0,02	3,00	82,00	150,00	44,00	1,60
112 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,00	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
511шк	Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			26,80	27,59	104,51	835,60	0,42	249,04	0,02	8,05	195,81	357,67	123,22	4,85
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./ 7.5.8.1скуп	Ветчина (порциями)	20	2,20	1,40	1,10	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	53,60	7,00	0,52
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
321шк/517шк	Сырники из творога запечённые с йогуртом	90/60	17,40	13,02	23,70	283,80	0,07	0,60	0,07	0,48	194,40	239,40	27,60	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			25,56	15,10	54,52	570,80	0,22	8,60	0,07	1,14	246,80	332,00	43,00	2,44
ПОЛДНИК 15%														
540шк	Ватрушки с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
пром.произв./ 4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный 1,5%	200	5,80	3,00	22,80	142,00	0,06	1,20	0,02	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,50	4,70	63,70	336,00	0,10	1,30	0,03	0,50	259,00	221,00	37,00	0,90
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			77,33	66,54	304,74	2309,06	0,92	301,99	0,18	11,30	875,88	1126,87	253,67	10,51

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.10.12скурс	Джем из абрикосов	10	0,05	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,00	0,00	0,11	2,00	6,50	1,40	0,11
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112шк	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
ИТОГО В ЗАВТРАК			15,85	19,76	83,80	566,80	0,29	9,56	0,15	1,39	425,60	450,10	115,70	4,87
ОБЕД														
59шк	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	5,50	0,00	4,50	37,00	41,00	21,00	1,40
96мог	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	250	2,10	5,10	30,90	136,25	0,00	5,25	0,00	0,13	68,13	200,88	17,63	1,13
ГТК №16/370шк	Плов из говядины	50/150	20,00	10,50	46,00	359,40	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ОБЕД			26,88	26,14	100,56	789,15	0,13	15,07	0,05	5,60	143,53	442,98	85,23	7,90
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3скурс	Кукуруза (косервированная)	30	0,66	0,12	3,36	17,40	0,01	1,44	0,01	0,00	1,50	15,00	0,00	0,12
301 шк	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
519 шк	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,39	27,59	55,38	558,05	0,19	72,06	0,41	1,47	186,58	358,19	34,62	5,25
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
4.1.3скурс	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,80	13,30	42,90	340,00	0,14	2,60	0,09	0,70	248,00	212,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			74,92	86,79	282,64	2254,00	0,75	99,29	0,69	9,16	1003,70	1463,27	269,54	18,71

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями голландский	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	0,02	0,05	90,00	59,00	5,00	0,09
108 шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62
пром.произв./3.11.17скур	Мини-рулет "Малец-удалец"	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,04	0,00	0,02	0,00	10,50	23,80	5,60	0,35
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,02	19,30	79,34	582,80	0,17	60,55	0,10	0,86	314,50	295,30	50,40	1,99
ОБЕД														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
144шк	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
ГТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,41	41,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,10	23,81	116,07	796,66	0,58	12,97	0,10	2,04	92,28	424,63	243,24	10,14
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
ГТК №18/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	50/30	10,00	10,90	10,84	181,00	0,03	0,88	0,07	0,26	12,56	78,48	8,33	0,79
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
518 шк	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,81	12,00	80,96	575,65	0,25	3,97	0,07	2,56	153,96	309,33	27,21	2,56
ПОЛДНИК 15%														
563 шк	Булочка ванильная	75	5,88	6,00	42,38	247,90	0,08	0,00	0,05	0,88	11,25	46,25	7,50	0,63
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,08	6,10	63,88	334,90	0,09	29,30	0,05	0,88	21,25	57,25	14,50	0,93
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			72,00	61,21	340,25	2290,01	1,08	106,79	0,32	6,34	581,99	1086,51	335,35	15,61

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
10.1.1.скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
ГТК №9/444шк/ Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
414шк	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
494шк	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,82	17,16	82,98	561,85	0,15	7,98	0,19	2,03	88,71	225,05	56,01	2,92
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
154шк	Суп крестьянский с крупой	230	1,96	4,69	13,39	103,50	0,05	9,15	0,00	2,23	24,15	61,64	17,94	0,67
ГТК №22/341шк	Рыба запеченая с яйцом 50/50	100	14,00	5,50	9,20	141,80	0,09	19,60	0,02	5,50	34,00	185,00	26,00	1,00
429шк	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,88	25,57	116,91	806,90	0,43	50,71	0,07	11,73	148,75	446,24	142,34	5,27
ПОЛДНИК 20-25%														
7.5.5.3скур/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,73	10,23	12,30	165,00	0,03	0,00	0,00	0,28	13,25	73,25	11,75	1,05
537 шк	Оладьи с джемом	90/30	8,65	8,87	52,22	323,64	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
508шк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			15,88	19,10	91,52	598,64	0,15	1,59	0,02	4,20	129,25	178,80	37,66	3,42
ПОЛДНИК 15%														
573шк	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6,00	3,90	49,40	257,00	0,07	0,10	0,03	0,90	15,00	52,00	10,00	0,90
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,80	8,90	57,40	357,00	0,15	1,50	0,07	0,90	255,00	232,00	38,00	1,10
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			71,38	70,72	348,81	2324,39	0,89	61,78	0,36	18,86	621,71	1082,09	274,01	12,71

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
пром.произв./7.5.8.1скурс	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	180	7,70	12,71	28,37	263,66	0,16	1,28	0,07	0,72	139,14	217,44	63,90	1,53
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,28	18,75	79,58	564,16	0,27	12,58	0,09	1,25	291,74	438,34	114,60	5,64
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	79,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
ГТК №13/407шк	Рагу из индейки	50/150	16,20	16,10	30,20	390,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512шк	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,70	25,01	103,09	803,05	0,33	27,00	0,03	6,96	164,82	352,56	94,37	5,11
ПОЛДНИК 20-25%														
пром.произв./1.49скурс	Йогурт в стаканчике фруктовый "Фругурт"	100	2,80	2,50	13,80	89,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
258шк	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			15,94	15,92	73,46	585,75	0,29	5,96	0,10	0,74	280,00	330,05	75,70	4,86
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
4.1.3скурс	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,70	12,30	48,70	343,00	0,13	2,60	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			69,62	71,98	304,82	2295,96	1,01	48,13	0,33	9,54	991,56	1337,95	318,67	16,30

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	16,40	16,84	15,41	18,72	16,79	16,65	18,05	15,47	15,85	19,02	16,82	17,28	16,94
жиры	19,36	17,48	18,02	18,46	19,33	19,64	19,75	19,15	19,76	19,30	17,16	18,75	18,85
углеводы	83,22	82,00	83,80	81,77	76,60	83,58	76,42	82,01	83,80	79,34	82,98	79,58	81,26
калорийность	582,30	561,25	568,65	573,44	559,20	560,15	559,27	566,66	566,80	582,80	561,85	564,16	575,99
													25,0 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	26,36	27,00	23,43	25,98	25,17	26,92	26,19	26,80	26,88	26,10	26,88	26,70	26,20
жиры	27,61	27,48	26,73	27,07	24,26	26,61	26,20	27,59	26,14	23,81	25,57	25,01	26,17
углеводы	106,26	107,27	112,86	110,29	107,54	107,29	115,71	104,51	100,56	116,07	116,91	103,09	109,03
калорийность	833,10	781,61	785,95	785,29	852,60	855,60	819,75	835,60	789,15	796,66	806,90	803,05	810,99
													35,0 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	19,65	18,80	19,42	18,25	19,67	23,06	23,52	25,56	22,39	20,81	15,88	15,94	20,25
жиры	17,90	19,73	16,97	15,83	18,86	27,23	21,34	15,10	27,59	12,00	19,10	15,92	18,96
углеводы	85,69	68,00	76,71	84,84	79,36	56,27	58,35	54,52	55,38	80,96	91,52	73,46	72,09
калорийность	561,20	576,54	586,70	569,39	571,91	560,15	584,90	570,80	568,70	575,65	598,64	585,75	575,86
													25,0 %
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	11,68	14,37	5,90	11,08	11,18	6,30	9,90	9,50	9,80	6,08	11,80	9,70	9,77
жиры	9,63	9,30	10,90	15,14	11,25	10,70	12,30	4,70	13,30	6,10	8,90	12,30	10,38
углеводы	50,75	47,33	36,30	37,64	52,13	54,90	47,30	63,70	42,90	63,88	57,40	48,70	50,24
калорийность	336,25	335,59	352,00	336,00	353,75	341,00	339,00	336,00	340,00	334,90	357,00	343,00	342,04
													15,0 %