

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора
По Мурманской области

«06» ноября 2017 года



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



М.А.Любетко

2017 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 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	230	7,36	13,11	41,12	321,88	0,14	1,63	0,09	0,87	192,05	288,19	42,78	1,06
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
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			18,12	21,15	93,50	649,48	0,23	6,97	0,15	1,81	461,05	519,19	93,38	4,98
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
128шк	Борщ с капустой и картофелем	270	1,97	5,40	11,50	102,60	0,05	11,12	0,00	2,59	37,26	57,24	28,35	1,30
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	210	3,99	10,29	26,67	214,20	0,21	29,19	0,06	0,21	23,10	109,20	42,00	1,68
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	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 (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			28,17	32,13	116,42	921,80	0,41	45,34	0,13	17,31	183,85	389,66	116,12	6,23
ПОЛДНИК 20-25%														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
ТТК №3/442шк/ Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/50	11,58	14,53	11,96	234,94	0,04	0,46	0,03	0,27	30,02	102,90	15,62	1,41
291шк	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,04	44,53	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
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%			25,37	16,46	95,72	645,42	0,27	2,99	0,03	2,52	85,76	283,24	68,94	5,94
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	11,17	65,00	415,00	8,10	1,40	0,09	1,17	256,67	243,33	39,67	1,20
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			85,30	80,90	370,64	2631,70	9,01	56,70	0,40	22,81	987,32	1435,43	318,11	18,35

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	80/70	14,54	12,75	22,86	267,30	0,07	0,58	0,07	0,37	205,43	213,57	27,40	0,82
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	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 (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			20,86	20,51	92,00	645,05	0,20	63,38	0,09	1,07	273,13	293,62	54,30	2,36
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
142шк	Щи из свежей капусты с картофелем	290	2,03	5,77	9,02	96,28	0,07	21,43	0,00	2,76	39,44	55,10	25,81	0,93
ТТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,07	21,43	0,00	2,76	39,44	55,10	25,81	0,93
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	210	0,21	0,11	22,58	91,35	0,01	30,77	0,00	0,00	10,50	11,55	7,35	0,32
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			29,72	32,12	124,55	903,63	0,27	82,03	0,00	10,99	128,38	213,75	88,17	3,85
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
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 (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%			22,73	21,76	75,98	666,08	0,34	47,71	0,61	1,92	258,54	440,85	58,21	7,45
ПОЛДНИК 15%														
541шк/608шк	Ватрушка с творогом	75	10,46	5,38	31,67	226,24	0,08	0,17	0,05	0,76	63,24	113,90	14,50	0,71
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%			16,46	10,38	53,67	387,84	0,14	1,37	0,09	0,76	301,24	295,90	42,50	0,91
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			89,77	84,76	346,20	2602,59	0,95	194,48	0,79	14,74	961,29	1244,11	243,18	14,57

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	0,05	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	250	12,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
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
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			19,38	20,92	95,02	654,63	0,32	183,24	0,15	1,65	357,72	458,47	143,00	4,13
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	50	1,20	3,55	5,20	57,50	0,02	3,95	0,00	1,90	22,00	29,00	15,00	0,85
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 №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	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
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
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			27,22	31,61	130,33	914,90	0,60	36,66	0,13	3,93	132,41	464,45	256,97	9,48
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ТТК №7/407шк	Рагу из цыпленка	50/200	30,30	24,80	23,50	437,60	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	198,57	55,71	2,57
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%			36,80	24,40	77,15	666,60	0,30	21,16	0,04	5,14	186,21	351,57	86,11	3,93
ПОЛДНИК 15%														
580шк	Хлебец "Калорийный"	75	6,13	13,38	44,88	325,00	0,09	0,13	0,10	0,88	23,75	71,25	15,00	1,00
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%			7,13	13,58	45,28	417,00	0,11	4,13	0,10	0,88	37,75	71,25	15,00	3,80
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			90,53	90,51	347,77	2653,13	1,32	245,19	0,41	11,59	714,09	1345,74	501,08	21,33

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	220	6,82	8,21	33,95	246,94	0,09	1,52	0,06	0,57	146,08	133,32	22,22	0,48
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	4,78	4,69	35,79	204,16	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
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			20,90	20,89	94,78	662,00	0,18	6,35	0,16	2,07	452,61	373,90	57,85	2,03
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,22	5,83	14,87	136,93	0,13	11,18	0,00	1,38	18,99	103,50	33,15	1,63
ТТК №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	210	3,99	10,29	26,67	214,20	0,21	29,19	0,06	0,21	23,10	109,20	42,00	1,68
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			28,64	32,15	126,62	907,13	0,52	54,69	0,09	5,59	119,65	427,52	153,18	7,29
ПОЛДНИК 20-25%														
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
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	120/30	10,79	11,09	65,25	404,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
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%			23,11	18,55	98,44	653,30	0,27	3,96	0,07	5,40	365,60	397,83	68,44	2,57
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	75	6,60	12,68	37,05	288,75	0,10	0,15	0,03	0,98	21,00	78,00	22,50	0,75
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%			12,40	17,68	45,05	388,75	0,18	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			85,05	89,26	364,89	2611,18	1,14	66,55	0,39	14,04	1198,86	1457,25	329,97	12,83

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
ТТК №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	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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			19,01	21,53	92,88	651,50	0,19	3,88	0,12	2,29	145,86	346,07	97,36	4,92
ОБЕД														
7бшк	Винегрет овощной	120	1,56	12,96	8,16	156,00	0,05	10,08	0,00	5,52	27,60	48,00	21,60	0,96
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,50	53,00	19,75	0,83
ТТК №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	230	8,67	1,04	44,53	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
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			27,47	30,35	120,46	968,48	0,47	39,66	0,07	9,43	248,33	290,33	87,40	5,30
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	100/100	21,71	22,17	62,16	539,43	0,08	0,85	0,16	0,59	351,10	396,43	83,33	3,02
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%			23,55	22,69	99,44	702,68	0,13	11,65	0,16	0,96	380,10	427,68	97,43	5,99
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	100	7,17	8,33	58,83	326,33	0,08	0,00	0,07	1,00	23,33	63,33	10,00	0,83
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,97	13,33	66,83	426,33	8,08	1,40	0,11	1,00	263,33	243,33	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			82,99	87,90	379,61	2749,00	8,87	56,58	0,46	13,68	1037,62	1307,41	320,20	17,25

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														
10.10.12скурс	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	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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	240	10,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
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			19,12	22,54	94,80	651,13	0,35	63,84	0,17	1,44	470,72	511,97	130,60	2,92
ОБЕД														
55шк	Салат из свеклы с сыром	130	3,64	15,73	9,23	192,40	0,03	7,15	0,01	5,85	115,70	106,60	24,70	1,56
145шк	Суп картофельный с фасолью	280	5,49	5,99	22,57	166,04	0,17	6,52	0,00	2,74	46,48	154,28	42,84	2,02
ТТК №21	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	14,10	6,70	54,90	372,10	0,00	4,60	0,02	0,01	240,00	296,50	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			28,05	28,78	126,64	973,09	0,33	18,34	0,04	10,08	530,98	739,93	80,12	4,77
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	379,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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%			26,99	31,44	63,10	644,58	0,27	6,51	0,61	1,83	221,54	436,35	51,61	5,26
ПОЛДНИК 15%														
554шк	Булочка Пермская	100	6,40	12,53	52,00	345,67	0,09	0,00	0,09	0,93	17,33	60,00	9,33	0,93
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%			7,90	13,83	67,90	426,67	0,13	1,30	0,10	0,93	144,33	153,00	24,33	1,33
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			82,06	96,60	352,44	2695,46	1,09	90,00	0,91	14,28	1367,57	1841,25	286,66	14,28

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	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
256шк	Каша пшеничная вязкая	230	9,96	13,69	43,75	337,87	0,16	1,59	0,10	0,28	165,14	251,39	57,50	2,74
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			21,36	22,85	93,31	667,97	0,27	13,03	0,16	0,91	491,14	509,89	107,70	6,25
ОБЕД														
68лапш/скур	Салат столичный с индейкой	100	5,40	8,90	4,70	190,00	0,06	9,27	0,68	0,02	16,39	112,45	17,86	1,16
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
ТТК №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	190	10,83	9,94	46,97	320,53	0,26	0,00	0,05	0,78	18,05	256,69	171,38	5,76
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
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
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			31,46	29,31	130,49	981,03	0,66	29,43	0,74	3,15	84,45	581,49	278,38	10,72
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ТТК №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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
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%			26,05	21,80	70,80	650,60	0,32	18,09	0,06	4,29	295,57	440,86	103,07	4,51
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
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%			10,93	14,13	57,13	398,75	0,14	1,40	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			89,79	88,08	351,72	2698,35	1,40	61,94	1,08	9,10	1129,91	1758,49	524,65	22,29

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														
7.5.5.3скур/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,93	10,23	11,30	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	210	6,51	7,83	32,40	237,17	0,08	1,45	0,05	0,55	139,44	127,26	21,21	0,46
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			18,18	22,02	95,35	665,85	0,22	43,77	0,08	1,92	216,88	259,07	58,95	2,55
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
154шк	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,76	135,00	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
ГТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,80	14,10	12,30	282,40	0,07	13,03	0,00	3,17	34,36	87,71	25,53	0,95
427шк	Картофель отварной в молоке	230	7,13	9,66	28,75	230,00	0,25	29,21	0,02	3,45	94,30	172,50	50,60	1,84
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
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			29,54	30,91	114,90	913,40	0,50	263,18	0,02	10,54	234,66	444,61	148,93	5,82
ПОЛДНИК 20-25%														
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
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 запечёные с йогуртом	120/80	23,20	17,36	31,60	378,40	0,10	0,80	0,09	0,64	259,20	319,20	36,80	0,88
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%			32,46	20,14	62,97	678,40	0,24	8,80	0,09	1,30	313,80	438,60	55,70	2,92
ПОЛДНИК 15%														
540шк	Ватрушки с повидлом	75	4,63	2,13	51,13	245,50	0,05	0,13	0,01	0,63	13,75	38,75	8,75	0,88
пром.произв./ 4.1.48скур	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%			10,43	5,13	73,93	387,50	0,11	1,33	0,03	0,63	261,75	228,75	38,75	1,08
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			90,60	78,19	347,15	2645,15	1,07	317,07	0,23	14,39	1027,09	1371,03	302,32	12,36

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	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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,30	369,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13
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)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,67	23,00	95,72	657,75	0,34	8,92	0,17	1,62	462,45	513,80	132,45	4,95
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	20,50	136,25	0,00	5,25	0,00	0,13	68,13	200,88	17,63	1,13
ТТК №17/370шк	Плов из говядины	50/200	17,90	14,00	63,60	451,40	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
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
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			27,06	29,88	122,52	951,65	0,18	15,15	0,06	6,09	154,13	507,88	100,03	8,79
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3скурс	Кукуруза (кочервированная)	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,01	0,00	2,50	25,00	0,00	0,20
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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%			26,94	31,84	68,15	665,58	0,24	73,11	0,47	1,83	216,04	427,35	41,11	6,01
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	75	5,25	10,38	41,88	282,60	0,08	0,00	0,06	0,88	10,00	40,00	7,50	0,63
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%			10,85	15,38	51,28	386,60	0,16	2,60	0,10	0,88	250,00	220,00	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			83,52	100,10	337,66	2661,58	0,91	99,77	0,80	10,41	1082,61	1669,02	309,08	20,56

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	80/70	14,54	12,75	22,86	268,30	0,07	0,58	0,07	0,37	205,43	213,57	27,40	0,82
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			22,28	23,00	84,42	644,10	0,19	60,65	0,11	0,95	356,93	341,87	56,20	2,19
ОБЕД														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
144шк	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	0,05	0,27	22,80	78,90	30,60	1,11
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	230	13,11	12,83	56,06	388,01	0,32	0,00	0,06	0,94	21,85	310,73	207,46	6,97
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
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			29,63	28,10	134,00	905,21	0,69	15,71	0,13	2,31	105,43	510,13	296,24	11,96
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ТТК №19/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	70/30	10,90	12,50	14,40	233,00	0,04	1,20	0,08	0,34	15,94	104,24	11,23	1,05
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	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
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%			24,19	13,90	97,42	692,50	0,30	6,29	0,08	2,98	164,84	358,64	36,31	3,25
ПОЛДНИК 15%														
563 шк	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330,00	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	61,67	10,00	0,83
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%			8,03	8,10	78,00	417,00	0,11	29,30	0,07	1,17	25,00	72,67	17,00	1,13
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			84,13	73,10	393,84	2658,81	1,28	111,94	0,39	7,42	652,20	1283,30	405,75	18,53

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	50	1,55	0,10	3,25	28,50	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
ТТК №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	190	4,67	7,70	42,83	259,16	0,03	0,00	0,05	0,36	6,46	89,68	28,88	0,67
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
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			18,80	18,86	95,74	644,66	0,19	9,98	0,26	2,16	95,07	259,55	66,99	3,25
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
154шк	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
ТТК №23/341шк	Рыба запеченая с яйцом 70/50	120	18,10	6,60	8,40	164,90	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
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			31,50	32,20	122,17	909,40	0,45	47,89	0,06	11,20	162,75	374,40	152,30	5,66
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	120/30	10,82	11,09	65,27	404,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
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%			18,05	21,32	104,57	679,55	0,18	1,86	0,03	5,18	151,25	200,43	42,39	3,64
ПОЛДНИК 15%														
573шк	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	7,50	4,88	61,75	321,25	0,09	0,13	0,04	1,13	18,75	65,00	12,50	1,13
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%			13,30	9,88	69,75	421,25	0,17	1,53	0,08	1,13	258,75	245,00	40,50	1,33
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			81,65	82,25	392,23	2654,86	0,99	61,26	0,43	19,66	667,82	1079,38	302,17	13,87

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
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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	9,84	16,24	36,25	340,51	0,21	1,63	0,09	0,92	177,79	277,84	81,65	1,96
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	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			20,56	22,40	94,84	676,26	0,33	12,93	0,11	1,62	333,39	508,49	134,45	6,23
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,59	133,50	0,13	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
ТТК №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	70	5,32	0,56	34,64	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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			29,96	29,38	114,93	902,00	0,37	32,69	0,04	8,26	235,87	428,56	110,17	5,97
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	250	10,90	16,08	46,40	373,75	0,23	1,70	0,11	0,30	172,50	262,25	69,25	1,83
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%			18,12	19,14	82,74	660,50	0,33	6,30	0,13	0,80	314,50	382,50	89,55	5,22
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
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%			10,73	14,13	58,53	402,75	0,14	2,60	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			79,37	85,04	351,03	2641,51	1,17	54,52	0,39	11,42	1142,51	1545,80	369,67	18,24

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	230	7,36	13,11	41,12	321,88	0,14	1,63	0,09	0,87	192,05	288,19	42,78	1,06
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
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			18,12	21,15	93,50	649,48	0,23	6,97	0,15	1,81	461,05	519,19	93,38	4,98
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
128шк	Борщ с капустой и картофелем	270	1,97	5,40	11,50	102,60	0,05	11,12	0,00	2,59	37,26	57,24	28,35	1,30
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	210	3,99	10,29	26,67	214,20	0,21	29,19	0,06	0,21	23,10	109,20	42,00	1,68
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	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 (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			28,17	32,13	116,42	921,80	0,41	45,34	0,13	17,31	183,85	389,66	116,12	6,23
ПОЛДНИК 20-25%														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
ГТК №3/442шк/ Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/50	11,58	14,53	11,96	234,94	0,04	0,46	0,03	0,27	30,02	102,90	15,62	1,41
291шк	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,04	44,53	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
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%			25,37	16,46	95,72	645,42	0,27	2,99	0,03	2,52	85,76	283,24	68,94	5,94
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,63	11,17	65,00	415,00	8,10	1,40	0,09	1,17	256,67	243,33	39,67	1,20
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			85,30	80,90	370,64	2631,70	9,01	56,70	0,40	22,81	987,32	1435,43	318,11	18,35

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./3.11.17скурс	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	80/70	14,54	12,75	22,86	267,30	0,07	0,58	0,07	0,37	205,43	213,57	27,40	0,82
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	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 (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			20,86	20,51	92,00	645,05	0,20	63,38	0,09	1,07	273,13	293,62	54,30	2,36
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
142шк	Щи из свежей капусты с картофелем	290	2,03	5,77	9,02	96,28	0,07	21,43	0,00	2,76	39,44	55,10	25,81	0,93
ТТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	14,80	46,80	398,00	0,07	21,43	0,00	2,76	39,44	55,10	25,81	0,93
108 шк	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	210	0,21	0,11	22,58	91,35	0,01	30,77	0,00	0,00	10,50	11,55	7,35	0,32
ИТОГО В ОБЕД			29,72	32,12	124,55	903,63	0,27	82,03	0,00	10,99	128,38	213,75	88,17	3,85
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
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%			22,73	21,76	75,98	666,08	0,34	47,71	0,61	1,92	258,54	440,85	58,21	7,45
ПОЛДНИК 15%														
541шк/608шк	Ватрушка с творогом	75	10,46	5,38	31,67	226,24	0,08	0,17	0,05	0,76	63,24	113,90	14,50	0,71
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%			16,46	10,38	53,67	387,84	0,14	1,37	0,09	0,76	301,24	295,90	42,50	0,91
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			89,77	84,76	346,20	2602,59	0,95	194,48	0,79	14,74	961,29	1244,11	243,18	14,57

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	0,05	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	250	12,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
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
112 шк	Фрукты 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			19,38	20,92	95,02	654,63	0,32	183,24	0,15	1,65	357,72	458,47	143,00	4,13
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	50	1,20	3,55	5,20	57,50	0,02	3,95	0,00	1,90	22,00	29,00	15,00	0,85
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 №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	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
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
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			27,22	31,61	130,33	914,90	0,60	36,66	0,13	3,93	132,41	464,45	256,97	9,48
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,50	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ТТК №7/407шк	Рагу из цыпленка	50/200	30,30	24,80	23,50	437,60	0,17	14,86	0,03	4,43	35,71	198,57	55,71	2,57
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%			36,80	24,40	77,15	666,60	0,30	21,16	0,04	5,14	186,21	351,57	86,11	3,93
ПОЛДНИК 15%														
580шк	Хлеб "Калорийный"	75	6,13	13,38	44,88	325,00	0,09	0,13	0,10	0,88	23,75	71,25	15,00	1,00
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%			7,13	13,58	45,28	417,00	0,11	4,13	0,10	0,88	37,75	71,25	15,00	3,80
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			90,53	90,51	347,77	2653,13	1,32	245,19	0,41	11,59	714,09	1345,74	501,08	21,33

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	220	6,82	8,21	33,95	246,94	0,09	1,52	0,06	0,57	146,08	133,32	22,22	0,48
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	4,78	4,69	35,79	204,16	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
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			20,90	20,89	94,78	662,00	0,18	6,35	0,16	2,07	452,61	373,90	57,85	2,03
ОБЕД														
117шк	Икра баклажанная (промышленного производства)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,22	5,83	14,87	136,93	0,13	11,18	0,00	1,38	18,99	103,50	33,15	1,63
ТТК №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	210	3,99	10,29	26,67	214,20	0,21	29,19	0,06	0,21	23,10	109,20	42,00	1,68
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			28,64	32,15	126,62	907,13	0,52	54,69	0,09	5,59	119,65	427,52	153,18	7,29
ПОЛДНИК 20-25%														
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
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
537 шк	Оладьи с джемом	120/30	10,82	11,09	65,27	404,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
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%			23,14	18,55	98,46	653,30	0,27	3,96	0,07	5,40	365,60	397,83	68,44	2,57
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	75	6,60	12,68	37,05	288,75	0,10	0,15	0,03	0,98	21,00	78,00	22,50	0,75
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%			12,40	17,68	45,05	388,75	0,18	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			85,08	89,26	364,91	2611,18	1,14	66,55	0,39	14,04	1198,86	1457,25	329,97	12,84

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
ТТК №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	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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			19,01	21,53	92,88	651,50	0,19	3,88	0,12	2,29	145,86	346,07	97,36	4,92
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	120	1,56	12,96	8,16	156,00	0,05	10,08	0,00	5,52	27,60	48,00	21,60	0,96
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,50	0,08	6,08	0,00	1,43	13,50	53,00	19,75	0,83
ТТК №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	230	8,67	1,04	44,53	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
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			27,47	30,35	120,46	968,48	0,47	39,66	0,07	9,43	248,33	290,33	87,40	5,30
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	100/100	21,71	22,17	62,16	539,43	0,08	0,85	0,16	0,59	351,10	396,43	83,33	3,02
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%			23,55	22,69	99,44	702,68	0,13	11,65	0,16	0,96	380,10	427,68	97,43	5,99
ПОЛДНИК 15%														
567 шк	Булочка российская	100	7,17	8,33	58,83	326,33	0,08	0,00	0,07	1,00	23,33	63,33	10,00	0,83
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	8,00	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,97	13,33	66,83	426,33	8,08	1,40	0,11	1,00	263,33	243,33	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			82,99	87,90	379,61	2749,00	8,87	56,58	0,46	13,68	1037,62	1307,41	320,20	17,25

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	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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	240	10,27	16,94	37,82	354,88	0,22	1,70	0,10	0,96	185,52	289,92	85,20	2,04
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	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			19,12	22,54	94,80	651,13	0,35	63,84	0,17	1,44	470,72	511,97	130,60	2,92
ОБЕД														
55шк	Салат из свеклы с сыром	130	3,64	15,73	9,23	192,40	0,03	7,15	0,01	5,85	115,70	106,60	24,70	1,56
145шк	Суп картофельный с фасолью	280	5,49	5,99	22,57	166,04	0,17	6,52	0,00	2,74	46,48	154,28	42,84	2,02
ТТК №21	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	14,10	6,70	54,90	372,10	0,00	4,60	0,02	0,01	240,00	296,50	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			28,05	28,78	126,64	973,09	0,33	18,34	0,04	10,08	530,98	739,93	80,12	4,77
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	379,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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%			26,99	31,44	63,10	644,58	0,27	6,51	0,61	1,83	221,54	436,35	51,61	5,26
ПОЛДНИК 15%														
554шк	Булочка Пермская	100	6,40	12,53	52,00	345,67	0,09	0,00	0,09	0,93	17,33	60,00	9,33	0,93
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%			7,90	13,83	67,90	426,67	0,13	1,30	0,10	0,93	144,33	153,00	24,33	1,33
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			82,06	96,60	352,44	2695,46	1,09	90,00	0,91	14,28	1367,57	1841,25	286,66	14,28

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	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
256шк	Каша пшеничная вязкая	230	9,96	13,69	43,75	337,87	0,16	1,59	0,10	0,28	165,14	251,39	57,50	2,74
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			21,36	22,85	93,31	667,97	0,27	13,03	0,16	0,91	491,14	509,89	107,70	6,25
ОБЕД														
68лапш/скур	Салат столичный с индейкой	100	5,40	8,90	4,70	190,00	0,06	9,27	0,68	0,02	16,39	112,45	17,86	1,16
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
ТТК №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	190	10,83	9,94	46,97	320,53	0,26	0,00	0,05	0,78	18,05	256,69	171,38	5,76
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
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
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			31,46	29,31	130,49	981,03	0,66	29,43	0,74	3,15	84,45	581,49	278,38	10,72
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ТТК №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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
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%			26,05	21,80	70,80	650,60	0,32	18,09	0,06	4,29	295,57	440,86	103,07	4,51
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
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%			10,93	14,13	57,13	398,75	0,14	1,40	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			89,79	88,08	351,72	2698,35	1,40	61,94	1,08	9,10	1129,91	1758,49	524,65	22,29

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														
7.5.5.3скур/ 108шк	Бутерброд с варено-копченой колбасой "Сервелат"	25/25	6,93	10,23	11,30	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	210	6,51	7,83	32,40	237,17	0,08	1,45	0,05	0,55	139,44	127,26	21,21	0,46
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			18,18	22,02	95,35	665,85	0,22	43,77	0,08	1,92	216,88	259,07	58,95	2,55
ОБЕД														
106шк	Овощи натуральные (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
154шк	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,76	135,00	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
ТТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,80	14,10	12,30	282,40	0,07	13,03	0,00	3,17	34,36	87,71	25,53	0,95
427шк	Картофель отварной в молоке	230	7,13	9,66	28,75	230,00	0,25	29,21	0,02	3,45	94,30	172,50	50,60	1,84
112 шк	Фрукты 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
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			29,54	30,91	114,90	913,40	0,50	263,18	0,02	10,54	234,66	444,61	148,93	5,82
ПОЛДНИК 20-25%														
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
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 запечёные с йогуртом	120/80	23,20	17,36	31,60	378,40	0,10	0,80	0,09	0,64	259,20	319,20	36,80	0,88
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%			32,46	20,14	62,97	678,40	0,24	8,80	0,09	1,30	313,80	438,60	55,70	2,92
ПОЛДНИК 15%														
540шк	Ватрушки с повидлом	75	4,63	2,13	51,13	245,50	0,05	0,13	0,01	0,63	13,75	38,75	8,75	0,88
пром.произв./ 4.1.48скур	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%			10,43	5,13	73,93	387,50	0,11	1,33	0,03	0,63	261,75	228,75	38,75	1,08
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			90,60	78,19	347,15	2645,15	1,07	317,07	0,23	14,39	1027,09	1371,03	302,32	12,36

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	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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,30	369,25	0,23	1,78	0,10	1,00	193,25	302,00	88,75	2,13
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)	100	0,40	0,30	10,00	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,67	23,00	95,72	657,75	0,34	8,92	0,17	1,62	462,45	513,80	132,45	4,95
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	20,50	136,25	0,00	5,25	0,00	0,13	68,13	200,88	17,63	1,13
ТТК №17/370шк	Плов из говядины	50/200	17,90	14,00	63,60	451,40	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227,00	53,00	2,80
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
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			27,06	29,88	122,52	951,65	0,18	15,15	0,06	6,09	154,13	507,88	100,03	8,79
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3скурс	Кукуруза (косервированная)	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,01	0,00	2,50	25,00	0,00	0,20
301 шк	Омлет натуральный	230	19,82	30,78	5,31	375,08	0,14	0,71	0,46	1,06	187,54	353,85	28,31	3,54
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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%			26,94	31,84	68,15	665,58	0,24	73,11	0,47	1,83	216,04	427,35	41,11	6,01
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	75	5,25	10,38	41,88	282,60	0,08	0,00	0,06	0,88	10,00	40,00	7,50	0,63
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%			10,85	15,38	51,28	386,60	0,16	2,60	0,10	0,88	250,00	220,00	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			83,52	100,10	337,66	2661,58	0,91	99,77	0,80	10,41	1082,61	1669,02	309,08	20,56

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	80/70	14,54	12,75	22,86	268,30	0,07	0,58	0,07	0,37	205,43	213,57	27,40	0,82
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	Флоды 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			22,28	23,00	84,42	644,10	0,19	60,65	0,11	0,95	356,93	341,87	56,20	2,19
ОБЕД														
107шк	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
144шк	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	0,05	0,27	22,80	78,90	30,60	1,11
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	230	13,11	12,83	56,06	388,01	0,32	0,00	0,06	0,94	21,85	310,73	207,46	6,97
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
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			29,63	28,10	134,00	905,21	0,69	15,71	0,13	2,31	105,43	510,13	296,24	11,96
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Овощи натуральные (помидор свежий)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
ТТК №19/449шк/Новосиб	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	70/30	10,90	12,50	14,40	233,00	0,04	1,20	0,08	0,34	15,94	104,24	11,23	1,05
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	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
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%			24,19	13,90	97,42	692,50	0,30	6,29	0,08	2,98	164,84	358,64	36,31	3,25
ПОЛДНИК 15%														
563 шк	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330,00	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	61,67	10,00	0,83
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%			8,03	8,10	78,00	417,00	0,11	29,30	0,07	1,17	25,00	72,67	17,00	1,13
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			84,13	73,10	393,84	2658,81	1,28	111,94	0,39	7,42	652,20	1283,30	405,75	18,53

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														
10.1.1скур	Горошек зеленый	50	1,55	0,10	3,25	28,50	0,06	5,00	0,15	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35
ТТК №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	190	4,67	7,70	42,83	259,16	0,03	0,00	0,05	0,36	6,46	89,68	28,88	0,67
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
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			18,80	18,86	95,74	644,66	0,19	9,98	0,26	2,16	95,07	259,55	66,99	3,25
ОБЕД														
76шк	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
154шк	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
ТТК №23/341шк	Рыба запеченная с яйцом 70/50	120	18,10	6,60	8,40	164,90	0,07	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
429шк	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
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			31,50	32,20	122,17	909,40	0,45	47,89	0,06	11,20	162,75	374,40	152,30	5,66
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	120/30	10,82	11,09	65,27	404,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
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%			18,05	21,32	104,57	679,55	0,18	1,86	0,03	5,18	151,25	200,43	42,39	3,64
ПОЛДНИК 15%														
573шк	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	7,50	4,88	61,75	321,25	0,09	0,13	0,04	1,13	18,75	65,00	12,50	1,13
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%			13,30	9,88	69,75	421,25	0,17	1,53	0,08	1,13	258,75	245,00	40,50	1,33
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			81,65	82,25	392,23	2654,86	0,99	61,26	0,43	19,66	667,82	1079,38	302,17	13,87

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./7.5.8.1скур	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
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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	9,84	16,24	36,25	340,51	0,21	1,63	0,09	0,92	177,79	277,84	81,65	1,96
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	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			20,56	22,40	94,84	676,26	0,33	12,93	0,11	1,62	333,39	508,49	134,45	6,23
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	9,30	7,40	133,00	0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
147шк	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,59	133,50	0,13	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
ТТК №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	70	5,32	0,56	34,64	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
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			29,96	29,38	114,93	902,00	0,37	32,69	0,04	8,26	235,87	428,56	110,17	5,97
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	250	10,90	16,08	46,40	373,75	0,23	1,70	0,11	0,30	172,50	262,25	69,25	1,83
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%			18,12	19,14	82,74	660,50	0,33	6,30	0,13	0,80	314,50	382,50	89,55	5,22
ПОЛДНИК 15%														
579 шк	Коржик молочный	75	5,13	9,13	49,13	298,75	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,63
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%			10,73	14,13	58,53	402,75	0,14	2,60	0,12	0,75	258,75	226,25	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			79,37	85,04	351,03	2641,51	1,17	54,52	0,39	11,42	1142,51	1545,80	369,67	18,24

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	18,12	20,86	19,38	20,90	19,01	19,12	21,36	18,18	18,67	22,28	18,80	20,56	19,77
жиры	21,15	20,51	20,92	20,89	21,53	22,54	22,85	22,02	23,00	23,00	18,86	22,40	21,64
углеводы	93,50	92,00	95,02	94,78	92,88	94,80	93,31	95,35	95,72	84,42	95,74	94,84	93,53
калорийность	649,48	645,05	654,63	662,00	651,50	651,13	667,97	665,85	657,75	644,10	644,66	676,26	664,96
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	28,17	29,72	27,22	28,64	27,47	28,05	31,46	29,54	27,06	29,63	31,50	29,96	29,03
жиры	32,13	32,12	31,61	32,15	30,35	28,78	29,31	30,91	29,88	28,10	32,20	29,38	30,58
углеводы	116,42	124,55	130,33	126,62	120,46	126,64	130,49	114,90	122,52	134,00	122,17	114,93	123,67
калорийность	921,80	903,63	914,90	907,13	968,48	973,09	981,03	913,40	951,65	905,21	909,40	902,00	936,26
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	25,37	22,73	36,80	23,11	23,55	26,99	26,05	32,46	26,94	24,19	18,05	18,12	25,36
жиры	16,46	21,76	24,40	18,55	22,69	31,44	21,80	20,14	31,84	13,90	21,32	19,14	21,95
углеводы	95,72	75,98	77,15	98,44	99,44	63,10	70,80	62,97	68,15	97,42	104,57	82,74	83,04
калорийность	645,42	666,08	666,60	653,30	702,68	644,58	650,60	678,40	665,58	692,50	679,55	660,50	667,15
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	13,63	16,46	7,13	12,40	12,97	7,90	10,93	10,43	10,85	8,03	13,30	10,73	11,23
жиры	11,17	10,38	13,58	17,68	13,33	13,83	14,13	5,13	15,38	8,10	9,88	14,13	12,22
углеводы	65,00	53,67	45,28	45,05	66,83	67,90	57,13	73,93	51,28	78,00	69,75	58,53	61,03
калорийность	415,00	387,84	417,00	388,75	426,33	426,67	398,75	387,50	386,60	417,00	421,25	402,75	406,29

25,0 %

35,0 %

25,0 %

15,0 %