

Согласовано :

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

по Красноярскому краю в г. Минусинске

Малегина Т.И.

15.09.15



Утверждаю:

и.о. директора МБОУ Березовской СОШ №10

Сухарева Н.Н.

20⁻ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 11- 18 лет МБОУ Березовской СОШ №10

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 ДЕНЬ завтрак															
Каша молочная жидкая	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	0,01			
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01			
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00			
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00			
Кондитерские изделия(пряники)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00			
Итого завтрак		19,58	16,35	109,08	648,48	398,21	62,43	402,88	3,98	0,27	12,66	0,02			
ОБЕД															
Салат из моркови или из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00			
Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00			
Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00				
Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00				
Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04			
Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02			
апельсины	100	0,40	0,30	10,30	47,00	8,00	0,00	96,1	2,30	0,02	5,00	0,00			
Итого обед		36,13	26,74	146,94	985,9	167,34	109,82	587,76	10,9	0,68	63,33	0,06			
Итого 1 день(понедельник)		55,71	43,09	256,02	1634,38	565,55	172,25	990,64	14,88	0,95	69,58	0,08			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витам
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	завтрак											
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	
249	Рыба, запеченная в омлете	100	16,34	5,46	3,21	127,50	50,13	32,50	237,13	1,24	0,10	
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	
41	Масло сливочное порциями	10	0,5	0,00	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	
	ИТОГО:		29,32	22,34	97,16	677	384,14	127,49	491,51	6,64	0,44	
	ОБЕД											
13	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	
170	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	
676	Запеканка картофельная с отварным мясом	300	22,84	25,68	35,92	465,61	41,49	63,26	203,85	4,56	0,3	
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08	
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06	
	Итого		32,63	38,02	110,48	937,41	147,92			9,3	0,54	
	Итого 2 день(вторник)		61,95	60,36	207,64	1614,41	639,24			15,67	0,98	

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
ЗДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	Запеканка из творога со сладким молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37		
109	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01		
117	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0		
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00		
	ИТОГО:		38,71	31,11	95,55	641,84	396,53	69,86	549,47	3,73	0,19	12,12	0,38		
ОБЕД															
118	Салат из морской капусты	100	0,83	7,15	4,77	86,47	21			6,8	0		0,03		
102	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00		
116	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01		
	Рис отварной	200	3,89	6,09	42,57	237,49	14,96			1,0	0,04		0,02		
	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68	9,76			0,5	0,01		0,04		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02		
	Итого обед		32,41	32,29	128,57	939,6	173,8			11,82	0,46		0,16		
	Итого3 день(средн)		71,12	63,4	224,12	1581,44	570,33			15,55	0,65				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витам	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗАВТРАК												
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,2
403	Плов из мяса	150	9,56	14,68	30,45	287,22	41,55	59,38	249,13	4,11	0,03	2,2
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,0
	ИТОГО:		16,62	20,96	79,94	569,32	115,5	105,98	400,17	6,62	0,18	12
ОБЕД												
45	Винегрет овощной с раст. маслом	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,7
197	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,5
93	Бефстроганов из мяса отварного	100	16,72	15,78	4,25	225,82	38,43			2,26	0,03	
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,0
	Сок фруктовый	200	1		23,46	94,25	16,04			0,4	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08	
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,28	83,4	4			0,2	0,01	
	Итого		39,63	38,03	151,4	1115,08	163,97			12,16	0,6	
	Итого 4 день(четверг)		56,25	58,99	231,34	1684,4	279,47			18,78	0,78	

Наименование блюда	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
	Выход		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	13		14
	3	4												5	6	
5 ДЕНЬ																
Завтрак																
Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00				
Фрикадельки в томатно-овощном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72				
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00				
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
Итого:		24,57	28,11	100,52	746,53	127,7	104,74	313,65	4,27	0,44	33,47	94,32				
Обед																
Салат из капусты выкопченной с раст. маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00				
Суп картофельный с фасолью (расоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00				
Гармоны мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	16,25	241,17	1,59	0,09	25,61	0,00				
Надленя макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00				
Зелень	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00				
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04				
Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02				
Итого обед		36,15	33,7	143,72	1026,8	203,66										
Итого 5 дней (питания)		60,72	61,81	244,24	1773,33	331,36			15,74	7,28						

9,80

2,7

0,00

0,00

12,5

3,25

5,4

00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витам
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
50	Зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10
421	Макароны, запеченные с сыром, со сметаной	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01
41	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08
	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,94	24,31	105,01	694,18	217,77	58,83	271,13	3,16	0,28
	ОБЕД										
33	Салат из свеклы отварной и яблок	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02
187	Щи вегетарианские со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06
255	Котлеты или биточки рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09
692	Соус томатный	50	0,38	1,11	3,05	23,66	3,53	2,66	6,58	0,1	0,01
133	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20
	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68	9,76				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	0,8	0,08
	ИТОГО		27,96	23,91	121,22	823,47	192,87			7,09	0,52
	Итого 6 дней (понедельник)		45,9	48,22	226,23	1517,65	410,64			10,25	0,8

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
7 ДЕНЬ														
Завтрак														
Колеты рубленые	100	12,20	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33		
Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80		
Стар из шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		
ИТОГО:		20,47	22,47	110,34	741,25	137,2	95,65	410,23	6,5	0,46	48,08	91,13		
ОБЕД														
Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	100	3,1	0,2	6,5	40	20			0,7	0,1				
Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00		
Сырост	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00		
Макароны	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00		
Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00		
Маковое кондитерское (печенье)	20	1,5	2,36	14,28	83,4	4			0,2	0,01		0,01		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02		
Итого		31,68	37,4	148,58	996,96	126,82	101,95	411,3	7,25	0,53	8,5	28,07		
Итого 7 день (вторник)		52,15	59,87	258,92	1738,21	264,02	197,6	821,43	11,75	0,99	56,58	119,2		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
8 ДЕНЬ														
	Завтрак													
438	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25		
966	Кисломолочный продукт	125	3,62	3,12	5,25	67,5	155	28,0	184	0,12	0,025	0,60		
629	Чай с лимоном	200	0,22		15,18	59,16	1,4		0,77	0,02	0,07	1,4		
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00		
	Итого		22,11	25,78	118,17	799,88	189,34			3,88	0,28			
	ОБЕД													
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25		
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29		
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56		
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48		
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22		
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08			
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06			
	Итого обед		31,26	13,99	115,4	717,9	176,51	111,02	489,83	6,5	0,5	91,15		
	Итого 8 день		53,37	39,77	233,57	1517,78	365,85	176,05	976,68	10,56	0,8	93,4		

Исходные блюда	Выход	Пищевые вещества					Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca		Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
														3	4	5	6
9 ДЕНЬ																	
Мясная рубленая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75					
Картофель	200	3,89	6,09	42,57	237,49	14,96			1,0	0,04		0,02					
Макаронный	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01					
Щебечный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00					
		26,96	21,86	108,66	730,44	193,73			3,85	0,26							
Из супцов свежих с маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00					
Пюре картофельный с крупой	250	3,83	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28					
Пюре фруктовое с маслом	250	20,67	18,8	17,06	336,36	48,06	48,70	201,00	2,37	0,14	5,20	20,00					
Пюре фруктовое с маслом	200	0,20	0,20	22,30	110,00	16,04	0,018	41,5	0,4	0,03		0,04					
Пюре фруктовое с маслом	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8		72	0,8	0,08		0,02					
Пюре фруктовое с маслом	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4			1,38	0,06							
		32,48	33,77	94,62	853,94	148,48			5,62	0,41							
9 День (четверг)		59,44	55,63	203,28	1584,38	342,21			9,47	0,67							

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг						Витамины		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
10 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	180/35	27,26	19,78	36,62	433,37	240,60	43,70	357,08	1,19	0,08	0,46					
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00					
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10					
	Кондитерские изделия	40	2,57	2,73	16,17	92,23	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	0,00					
	ИТОГО:		31,63	24,91	84,99	688,60	293,25	51,70	478,17	3,42	0,14	10,46					
ОБЕД																	
42	Салат из капусты белокачанной с раст. маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11					
288	Фрикадели мясные	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29					
874	Рис отварной	180	3,5	5,48	38,31	213,74	14,96			1,0	0,04						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08						
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06						
	Итого		34,72	35,77	149,54	1060,22	206,38			7,0	0,39						
	Итого 10 день (пятница)		66,35	60,68	234,53	1748,82	412,2			9,1	0,64						

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	7		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
11 ДЕНЬ															
	ЗАВТРАК														
186	Тефтели мясные	100/100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75		
188	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02		
189	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
	ИТОГО:		27,82	23,41	114,03	785,08	106,84	134,03	468,53	7,52	0,39	1,41	63,77		
	ОБЕД														
14	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00		
170	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00		
176	Запеканка картофельная с мясом отварным	220	15,27	20,54	28,74	372,49	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04		
189	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02		
	Изделие кондитерское (пряник,)	50	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00		
	Итого		29,29	37,08	129,9	994,47	148,34	108,81	406,3	8,7	0,53	36,31	0,1		
	Итого 11 день(понедельник)		57,11	60,49	243,93	1779,55	255,18	242,84	874,83	16,22	0,92	37,72	63,87		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг					Витамины		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	ЗАВТРАК															
	Помидоры свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00				
536	Соуска отварная (детская)	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00				
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48				
688	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00				
133	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76			0,50,01		160				
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00				
41	Масло сливочное порциями	10	0,05	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО:		22,64	34,11	98,08	724,1	75,97	76,72	266,33	4,99	0,23	10,48				
	ОБЕД															
42	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95				
187	Щи вегетарианские со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46				
249	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,50	46,25	28,63	214,63	1,09	0,09	0,38				
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00				
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08					
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06					
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150														
	Итого		34,01	22,38	124,16	850,93	194,06	165,17	651,68	9,74	0,56	57,8				
	Итого день 12(вторник)		56,65	56,49	222,24	1575,03	270,03	241,89	918,01	14,73	0,79	68,28				

12 ДЕНЬ

№- п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
13 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00	
91	Гуляш	100/75	13,16	9,42	2,71	147,58	19	31,39	234,98	1,77	0,03	0,35	0,00	
88	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	
60	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
	Итого		24,72	15,48	89,44	593,52	67,85	86,51	336,36	5,93	0,39	11,54	25,2	
ОБЕД														
0	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	3,1	0,2	6,5	40	20	21	62	0,7	0,1	0,7	0	
7	Суп рыбный из консервов	250	7,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	
08	Котлеты рубленые мясные	100	14,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	
06	Капуста тушенная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00	
08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04	
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02	
	Итого		36,02	29,93	144,68	1006,9	172,93	159,14	681,46	8,13	0,76	53,04	85,81	
	Итого день 13(среда)		60,74	45,41	234,12	1600,42	240,78	245,65	1017,82	14,06	1,15	64,58	111,01	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг					Витамины		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	Витамины				
													6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
14 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
301	Каша манная молочная жидкая	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	169,22	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30					
847	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0					
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00					
	ИТОГО:		19,58	16,35	109,08	672,5	398,21	62,43	402,88	3,98	0,27	12,66					
ОБЕД																	
14	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42					
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29					
255	Тертые рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43					
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08						
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06						
	Итого		27,11	22,7	119,63	791,35	172,82	113,15	489,41	6,49	0,54	219,14					
	Итого день 14 (четверг)		46,69	39,05	228,71	1463,85	235,25	175,58	892,29	10,47	0,81	231,8					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
16 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
50	Зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10	0,70					
421	Макароны, запеченные с сыром, со сметаной	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08					
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,07	10,8	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00					
	ИТОГО:		17,91	22,27	102,27	677,58	217,77	58,83	271,13	3,16	0,28	0,95					
ОБЕД																	
28	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	14,85	2,0	165,91	63,3			0,8	0	63					
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00					
690	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	15,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61					
692	Пюре картофельное	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00					
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08						
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06						
	Итого		41,12	36,26	121,27	922,07	171,25	90,65	546,83	10,91	6,85	130,44					
Итого день 16(понедельник)																	
			59,03	58,53	223,54	1599,65	389,02	149,48	817,96	14,1	7,13	131,39					

Код	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
						17 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК														
42	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00		
255	Биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50		
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00		
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04		
133	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76			0,50,01		160			
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
41	Масло сливочное порциями	10	0,05	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00		
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26		
	Итого		28,71	23,86	92,48	718,26	265,56	117,63	475,42	4,16	0,43	40,90	116,54		
	ОБЕД														
	Помидоры свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00		
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00		
536	Сосиска отварная (детская)	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00		
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00		
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	14			2,8	0,02	4			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02		
	изделие кондитерское	60	3,86	2,36	14,88	83,4	4	1,5	0,44	0,044	0,02	0	0		
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150													
	Итого		29,67	34,8	155,76	997,97	137,58	86,6	408,64	9,79	0,43	22,02	25,26		
	Итого день17(вторник)		58,38	58,66	248,24	1716,23	403,14	204,23	884,06	13,95	0,86	62,92	141,8		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
	ЗАВТРАК														
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00			
608	Котлета из говядины	100	13,55	21,62	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15			
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	8,77	2,94	8,81	0,12	0,01	0,40			
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00			
	ИТОГО:		30,21	35,54	105,96	787,91	108,56	154,4	526,95	8,23	0,52	11,55			
	ОБЕД														
15	Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76			
206	Суп с бобовыми на м/б	250	5,49	5,28	16,33	185,24	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81			
304	Плов из птицы	200	22,38	23,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26			
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08	0,00			
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06	0,00			
	Итого		35,91	39,16	126,78	1016,89	147,74	110,95	488,02	7,87	0,51	24,91			
	Итого день 18(средн)		66,12	74,7	232,74	1804,8	256,3	265,35	1014,97	16,1	16,1	36,46			
												99,61			

18 ДЕНЬ

№ ре-
цептуры

1

336

951

84

2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
19 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	180/35	25,26	19,78	36,62	433,37	240,60	43,70	557,08	1,19	0,08	0,46	129,17				
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08				
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0				
	Кондитерские изделия	40	2,57	2,73	16,17	92,23	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	0,00	0,00				
	ИТОГО:		29,63	24,91	84,99	688,60	293,25	51,70	478,17	3,42	0,14	10,46	129,25				
ОБЕД																	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00				
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00				
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72				
336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00				
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04				
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06		0,02				
	Итого		29,6	34,37	149,05	1030,28	150,84	137,58	503,66	7,64	0,75	61,9	105,78				
	Итого день 19(четверг)		59,23	59,28	234,04	1718,88	444,09	189,28	981,83	11,06	0,89	72,36	235,03				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг							Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A						
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
20 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76							
439	Омлет натуральный	200/5	16,87	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33							
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30							
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,9	119	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00							
41	Масло сливочное порциями	15	0,07	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00							
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0							
	ИТОГО:		25,84	46,29	67,53	806,3	228,42	66,76	545,48	7,65	0,31	27,09							
	ОБЕД																		
14	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42							
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29							
255	Тефтели рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43							
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00							
133	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76			0,50,01									
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08	160							
	Хлеб ржаной	60	4,62	0,84	22,62	120,6	20,4		72	1,38	0,06								
	Итого		27,61	22,92	110,59	772,91	172,82	113,15	489,41	6,49	0,54	219,14							
	Итого день 20(пятница)		53,45	69,21	178,12	1579,21	239,58	179,91	1034,89	14,14	0,85	246,23		566,29					

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	55,71	43,09	256,02		1634,38
2	61,95	60,36	207,64		1614,41
3	71,12	63,4	224,12		1581,44
4	56,25	58,99	231,24		1684,4
5	60,72	61,31	244,24		1773,33
6	45,9	48,22	226,23		1517,65
7	52,15	59,87	258,92		1738,21
8	53,37	39,77	233,57		1517,78
9	59,44	55,63	203,28		1584,38
10	66,35	60,68	234,53		1748,82
11	57,11	60,49	243,98		1779,55
12	56,65	56,49	222,24		1575,03
13	60,74	45,41	234,12		1600,42
14	46,68	39,05	228,71		1463,85
15	67,76	68,42	215,09		1768,79
16	59,03	58,53	223,54		1599,65
17	58,38	58,66	248,24		1716,23
18	66,12	74,7	232,74		1804,8
19	59,23	59,28	234,04		1718,88
20	53,45	69,21	178,12		1579,21
Итого	1168,11	1142,06	4580,61		33001,21
СРЕДНЕЕ	58,4	57,1	229,03		1650,06
%	60,8	59,47	60,58		58,2