

Согласовано:
Управление Роспотребнадзора
По Мурманской области

«__» _____ 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
258шк	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,26	138,00	209,80	55,40	1,46
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
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
112шк	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,24	20,98	94,42	650,10	0,29	6,70	0,14	1,31	309,00	447,30	107,40	5,49
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,03	6,32	0,00	3,04	35,20	46,40	24,00	1,36
157шк	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	280	3,09	5,69	13,89	135,24	0,03	1,10	0,00	2,89	10,92	33,32	10,08	0,43
ТТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	12,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
429шк	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
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
506шк	Кисель из яблоч сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД			27,56	31,45	131,62	925,04	0,37	17,34	0,09	7,14	152,20	276,02	110,56	5,51
ПОЛДНИК 20-25%														
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	150/50	23,20	21,30	35,95	430,50	0,12	0,60	0,11	0,70	288,50	326,50	40,00	1,45
108 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
512шк	Компот из плодов или ягод 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
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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			28,10	22,10	88,75	676,00	0,19	181,40	0,11	1,55	308,50	399,00	75,00	3,40
ПОЛДНИК 15%														
573шк	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	7,50	8,88	47,30	321,25	0,09	0,13	0,04	1,13	18,75	65,00	12,50	1,13
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%			13,30	13,88	55,30	421,25	0,17	1,53	0,08	1,13	258,75	245,00	40,50	1,33
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			89,20	88,41	370,09	2672,39	1,01	206,97	0,41	11,12	1028,45	1367,32	333,46	15,72

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														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	9,90	14,62	31,52	318,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
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
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
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			18,65	18,52	95,50	644,40	0,34	40,96	0,13	1,55	324,80	402,90	116,90	3,25
ОБЕД														
10.1.1скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	1,80	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	300	1,92	5,76	7,47	92,40	0,04	22,05	0,00	2,85	48,30	43,50	21,00	0,75
ТТК №444 шк/ Новосиб	Котлета мяса индейки, соус сметан.томатный	70/50	16,46	9,51	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
426шк	Картофель отварной	230	4,37	11,27	29,21	234,60	0,23	31,97	0,07	0,23	25,30	119,60	46,00	1,84
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
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%			30,39	27,62	120,40	909,20	0,56	61,25	1,94	15,55	221,59	508,42	151,07	9,28
ПОЛДНИК 20-25%														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ТТК №2/442шк/ Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,04	0,45	0,02	0,23	21,54	93,02	14,66	1,39
423шк	Капуста свежая тушеная	150	1,85	1,80	1,95	31,50	0,02	8,50	0,01	0,35	30,50	27,50	12,00	0,50
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (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 ПОЛДНИК 20-25%			18,70	20,92	57,59	494,60	0,19	14,79	0,03	4,18	96,84	245,32	68,66	5,31
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	75	7,05	9,38	46,88	286,60	0,08	0,00	0,06	0,88	10,00	40,00	7,50	0,63
516шк	Простокваша 2,5 %	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%			12,85	14,38	54,88	386,60	0,16	1,40	0,10	0,88	250,00	220,00	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			80,59	81,44	328,37	2434,80	1,25	118,40	2,20	22,16	893,23	1376,64	372,13	18,67

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														
пром.произв.	Огурцы консервированные "Овощной огород"	50	0,90	4,00	4,40	59,00	0,07	5,00	0,00	0,10	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	170	4,18	6,89	38,32	231,88	0,03	0,00	0,05	0,32	5,78	80,24	25,84	0,60
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
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			18,04	21,99	94,64	658,63	0,20	7,18	0,11	2,28	92,19	252,36	63,65	3,14
ОБЕД														
117 шк	Икра баклажанная (промышленное производство)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,02	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
145шк	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	0,00	2,25	38,18	126,73	35,19	1,66
ТТК №2553	Гуляш из говядины	50/70	13,20	18,56	35,48	296,40								
291шк	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	24,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
109 шк	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			31,48	32,12	132,98	924,27	0,39	38,18	0,02	6,97	292,59	338,57	101,71	6,75
ПОЛДНИК 20-25%														
301 шк	Омлет натуральный	180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Плоды свежие (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
518 шк	Сок фруктовый (вишня)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,47	25,17	43,67	573,54	0,23	14,55	0,36	1,69	198,77	326,92	39,55	8,43
ПОЛДНИК 15%														
543шк/606шк	Пирожок печенный с рисом	75	7,10	8,29	48,00	287,10	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
516шк	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,90	13,29	56,00	387,10	0,15	13,77	0,10	1,22	262,61	248,86	49,58	1,06
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			83,89	92,57	327,29	2543,54	0,97	73,68	0,59	12,15	846,16	1166,71	254,49	19,38

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														
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
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
248шк	Каша гречневая вязкая	220	10,08	14,16	35,86	324,50	0,21	1,50	0,08	0,56	49,38	260,92	123,42	3,78
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
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 ЗАВТРАК			20,34	18,78	94,45	644,90	0,40	12,80	0,09	1,80	211,89	557,12	219,12	7,90
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	90	2,16	6,39	9,36	113,40	0,03	7,11	0,00	3,42	39,60	52,20	27,00	1,53
157шк	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	2,76	5,08	12,40	130,75	0,03	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,38
ТТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	12,30	9,40	18,80	215,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
429шк	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,21	7,82	0,07	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
108шк	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
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			27,67	31,65	117,27	906,95	0,37	41,88	0,09	7,21	152,43	276,25	118,48	5,33
ПОЛДНИК 20-25%														
537шк	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	140,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,42	16,09	74,67	508,55	0,23	3,96	0,07	4,91	281,00	288,18	51,64	1,29
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	75	7,12	8,69	48,20	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%			12,92	13,69	56,20	388,75	0,18	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			77,34	80,21	342,59	2449,15	1,17	60,19	0,32	14,89	906,32	1379,55	439,74	15,47

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														
265шк	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	254,00	0,08	1,30	0,05	0,32	127,40	133,20	25,80	1,20
100шк	Сыр сычужный твердый порциями костромской	35	8,96	9,14	0,00	120,05	0,10	0,25	0,08	0,18	215,00	106,50	17,50	0,32
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
108 шк	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,30	19,32	91,38	644,80	0,27	1,75	0,14	1,22	417,40	352,95	75,40	3,24
ОБЕД														
10.1.1скур	Горошек зеленый	25	0,78	0,05	1,63	10,00	0,03	2,50	0,08	0,00	5,00	15,50	5,25	0,18
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	7,68	7,27	14,96	158,27	0,13	11,23	0,01	1,43	20,36	119,75	35,10	1,90
405шк	Курица в соусе с томатом	120	8,60	13,50	25,90	238,60	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	102,65	135,30	4,55
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
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 ОБЕД			31,39	29,62	133,28	909,12	0,54	16,53	0,15	3,67	206,56	568,50	236,25	12,24
ПОЛДНИК 20-25%														
321шк/517шк	Сырники из творога запечённые с йогуртом	150/50	26,50	20,10	35,25	429,50	0,11	0,70	0,10	0,80	264,50	353,50	39,00	1,05
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 ПОЛДНИК 20-25%			28,30	20,60	76,35	606,50	0,15	11,50	0,10	1,20	121,80	387,50	84,00	2,25
ПОЛДНИК 15%														
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	7,02	10,69	35,79	244,60	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
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%			12,82	13,69	58,59	386,60	0,12	3,02	0,06	1,13	266,33	236,58	45,83	0,86
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			94,81	83,23	359,60	2547,02	1,08	32,80	0,45	7,21	1012,09	1545,53	441,48	18,58

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														
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	80/70	13,54	12,75	25,86	357,30	0,07	0,58	0,07	0,37	155,43	213,57	27,40	0,82
565шк	Булочка дорожная	50	3,50	6,92	27,92	188,33	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
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
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			18,04	19,86	77,07	649,63	0,16	63,38	0,11	1,16	233,10	267,23	47,40	1,93
ОБЕД														
71шк	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	109,00	0,07	10,10	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,70
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	118,64	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71
ТТК №4/Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	15,80	46,80	406,00	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71
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)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			30,62	27,72	130,03	908,64	0,31	59,95	0,08	1,44	49,16	218,12	87,64	5,30
ПОЛДНИК 20-25%														
121шк	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	0,50	2,00	3,00	32,50	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72
ТТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	136,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,24	18,12	60,48	736,25	0,30	23,39	0,02	6,76	177,57	216,61	61,17	3,73
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	75	7,02	8,63	47,75	286,60	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,82	13,63	55,75	386,60	0,16	11,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			83,72	79,34	323,33	2681,12	0,94	158,12	0,29	10,23	712,33	929,46	232,96	11,91

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														
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
248шк	Каша гречневая вязкая	210	9,62	13,52	34,23	297,15	0,20	1,43	0,08	0,53	142,59	249,06	117,81	3,61
7.5.5.3скурс	Варено-копченая колбаса "Сервелат"	20	1,92	2,70	6,85	59,43	0,04	0,29	0,02	0,11	28,52	49,81	23,56	0,72
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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,36	20,09	95,72	644,33	0,39	41,01	0,12	1,33	339,11	455,12	185,67	5,73
ОБЕД														
119шк	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	165,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
144шк	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	102,00	0,18	7,98	0,03	0,21	17,48	60,49	23,46	0,85
372шк/442шк	Голубцы ленивые соус сметанный	150 / 50	18,10	19,92	36,80	388,65	0,09	24,84	0,07	0,71	89,20	230,70	44,40	3,06
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
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			29,00	31,57	120,58	924,65	0,39	41,52	0,10	5,60	176,68	407,19	112,06	7,09
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скурс	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
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
426шк	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
108 шк	Хлеб пшеничный	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%			17,01	22,05	81,05	649,90	0,39	28,13	0,18	2,03	205,01	348,50	68,25	3,09
ПОЛДНИК 15%														
540шк	Ватрушки с повидлом	75	7,23	9,13	49,13	282,70	0,05	0,13	0,01	0,63	13,75	38,75	8,75	0,88
пром.произв/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%			12,83	14,13	58,53	386,70	0,13	2,73	0,05	0,63	253,75	218,75	36,75	1,08
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			78,20	87,84	355,87	2605,58	1,30	113,38	0,46	9,58	974,55	1429,56	402,73	16,99

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														
258шк	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,26	138,00	209,80	55,40	1,46
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	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 (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
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			21,46	21,57	91,44	649,90	0,29	11,57	0,15	1,27	447,00	439,80	88,80	4,89
ОБЕД														
117 шк	Икра баклажанная (промышленное производство)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,02	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
133шк	Рассольник	230	1,70	4,67	12,97	100,74	0,08	9,29	0,00	2,12	18,63	54,05	22,31	0,87
ТТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,80	12,02	20,10	282,40	0,05	8,68	0,00	2,12	22,91	58,47	17,02	0,63
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
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 ОБЕД			29,56	32,20	115,54	911,59	0,48	91,48	0,06	8,19	110,29	428,47	213,33	10,24
ПОЛДНИК 20-25%														
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
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 20-25%			16,62	14,09	88,07	546,55	0,21	2,56	0,05	4,91	358,00	298,18	53,64	1,29
ПОЛДНИК 15%														
577шк	Творожники песочные	75	7,65	9,45	51,80	288,50	0,06	0,15	0,11	0,60	49,50	93,00	10,50	0,60
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			13,45	14,45	59,80	388,50	0,14	1,55	0,15	0,60	289,50	273,00	38,50	0,80
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			81,09	82,31	354,85	2496,54	1,11	107,16	0,40	14,96	1204,79	1439,45	394,26	17,22

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														
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	25,42	145,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром.произв.	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,78	0,00	3,60	80,40	10,50	0,00
255шк	Каша ячневая вязкая	250	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	0,10	0,95	208,75	313,25	46,50	1,15
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			19,96	19,73	95,77	645,00	0,30	63,08	0,90	1,81	384,35	545,65	92,40	2,21
ОБЕД														
121шк	Икра кабачковая (промышленное производство)	100	1,00	4,00	6,00	65,00	0,04	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	8,24	7,27	14,96	188,30	0,13	11,23	0,01	1,43	20,36	119,75	35,10	1,90
405шк	Курица в соусе с томатом	100	7,33	15,25	3,41	200,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
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	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
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			30,86	28,21	120,53	910,98	0,36	44,16	0,03	8,84	125,43	335,99	94,65	5,79
ПОЛДНИК 20-25%														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
301 шк	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	230,77	18,46	2,31
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
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,28	26,80	53,40	519,12	0,15	5,60	0,30	3,78	156,11	286,27	36,46	3,82
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	75	7,30	9,48	47,05	288,75	0,10	0,15	0,03	0,98	21,00	78,00	22,50	0,75
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%			13,10	14,48	55,05	388,75	0,18	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95

ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ

80,20 | 89,22 | 324,75 | 2463,85 | 0,99 | 114,39 | 1,30 | 15,40 | 926,89 | 1425,91 | 274,01 | 12,77

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														
10.1.1скур	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
ТТК №9/444шк/Новосиб	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	60/50	8,68	10,66	9,86	208,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
429шк	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	195,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
496 шк	Какао с молоком	200	2,60	3,30	25,00	124,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,17	19,30	87,25	689,10	0,37	14,60	0,28	2,09	247,21	384,97	98,71	4,36
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	99,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	280	1,79	5,38	6,97	98,30	0,04	20,58	0,00	2,66	45,08	40,60	19,60	0,70
ТТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	16,00	46,80	435,00	0,04	20,58	0,00	2,66	45,08	40,60	19,60	0,70
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
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			31,21	27,60	117,67	902,10	0,18	48,02	0,01	7,58	215,16	224,40	67,80	3,72
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	90/60	17,83	18,34	42,08	448,16	0,06	0,63	0,14	0,49	270,06	307,26	57,60	2,01
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
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
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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,21	18,98	85,04	646,66	0,12	181,43	0,14	1,12	326,06	366,76	89,80	3,74
ПОЛДНИК 15%														
541шк/608шк	Ватрушка с творогом	75	11,46	13,11	36,82	251,49	0,08	0,17	0,05	0,76	63,24	113,90	14,50	0,71
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 15%			12,86	13,11	54,62	388,29	0,17	0,24	0,05	1,74	183,04	267,20	14,78	1,02
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			86,45	78,99	344,58	2626,15	0,84	244,29	0,48	12,53	971,47	1243,33	271,09	12,84

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														
537 шк	Оладьи с джемом	120/30	17,82	18,09	65,27	555,00	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	1,40	0,40	8,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
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			19,32	18,49	89,27	663,00	0,18	14,16	0,03	5,11	140,20	123,18	34,64	3,69
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
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 №9/444шк/ Новосиб	Котлеты с гречей с соусом томатным	70/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
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
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 ОБЕД			27,74	29,06	132,24	910,16	0,58	16,09	0,15	5,15	156,91	504,10	239,87	10,85
ПОЛДНИК 20-25%														
548шк	Сосиска, запеченная в тесте	100	10,30	13,40	31,00	286,00	0,12	0,00	0,02	1,70	26,00	111,00	16,00	1,30
256шк	Каша пшеничная вязкая	220	9,53	13,09	41,84	323,18	0,16	1,52	0,09	0,26	157,96	240,46	55,00	2,62
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%			20,53	26,79	95,64	679,70	0,29	71,52	0,11	1,96	195,96	354,46	74,00	5,42
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рожок с маком	60	7,02	9,30	51,70	289,00	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	61,67	10,00	0,83
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,82	14,30	59,70	389,00	0,18	11,40	0,11	1,17	255,00	241,67	38,00	1,03
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			80,41	88,64	376,86	2641,86	1,22	113,17	0,40	13,39	748,07	1223,41	386,50	20,98

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														
100шк	Сыр сычужный твердый порциями костромской	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
255шк	Каша ячневая вязкая	210	6,72	11,97	37,55	284,76	0,13	1,49	0,08	0,80	175,35	263,13	39,06	0,97
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
493шк	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,42	20,66	95,69	649,41	0,23	11,70	0,15	1,84	473,35	500,38	103,36	2,63
ОБЕД														
117 шк	Икра баклажанная (промышленное производство)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,02	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
133шк	Рассольник	250	1,85	5,08	14,10	109,50	0,09	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	0,95
ТТК №10/412шк	Котлета куриная с сыром, соус смет	70/50	10,80	14,02	19,50	319,80	0,08	0,64	0,06	0,41	47,20	90,70	15,40	0,86
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
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 ОБЕД			27,09	27,62	124,16	928,28	0,40	15,06	0,08	7,40	132,19	336,29	95,47	6,68
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,01	0,00	1,60	25,00	0,00	0,20
301 шк	Омлет натуральный с маслом	170/10	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108 шк	Хлеб пшеничный	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
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			22,23	24,85	75,29	613,04	0,20	3,05	0,37	1,60	176,37	359,42	34,95	4,44
ПОЛДНИК 15%														
543шк/606шк	Пирожок печенный с рисом	75	9,23	10,14	33,00	260,81	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
494шк	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 ПОЛДНИК 15%			12,83	13,44	58,00	404,81	0,11	3,67	0,08	1,22	146,61	178,86	48,58	1,66
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			81,57	86,57	353,14	2595,54	0,94	33,48	0,69	12,06	928,52	1374,95	282,36	15,41

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														
пром.произв./7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	220	9,42	15,53	34,67	336,14	0,20	1,56	0,09	0,88	170,06	265,76	78,10	1,87
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
501 шк	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	99,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
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
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,52	20,93	84,32	649,64	0,35	40,86	0,11	1,63	347,66	485,66	120,60	3,40
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	99,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
157шк	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	280	3,09	5,69	15,49	155,24	0,03	1,10	0,00	2,89	10,92	33,32	10,08	0,43
ТТК №2/442шк/Новосиб	Фрикадельки мясные, соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	254,60	0,04	0,45	0,02	0,23	21,54	93,02	14,66	1,39
ТТК №2929	Капуста свежая тушеная	200	4,13	5,33	26,67	170,67	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
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 сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	23,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			27,59	29,08	115,56	925,81	0,25	42,41	0,09	6,67	277,46	373,04	99,94	6,03
ПОЛДНИК 20-25%														
10.1.1скур	Горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21
ТТК №10/412шк/Новосиб	Тефтели куриные с соусом сметанным/томатный	60/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
426шк	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			15,44	21,23	60,94	581,20	0,42	43,33	0,21	1,60	207,99	286,99	89,73	7,61
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	75	8,25	9,38	50,88	287,50	0,08	0,00	0,06	0,88	10,00	40,00	7,50	0,63
прм.произв.4.1.48скур	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%			14,05	14,38	58,88	387,50	0,16	1,40	0,10	0,88	250,00	220,00	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			77,60	85,62	319,70	2544,15	1,17	128,00	0,51	10,77	1083,11	1365,69	345,78	17,86

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														
90шк	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	159,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
258шк	Каша пшеничная вязкая	230	10,73	14,79	43,79	383,85	0,21	1,56	0,10	0,28	158,70	241,27	63,71	16,79
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
112шк	Фрукты свежие (груша)	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			18,43	19,30	76,99	646,85	0,28	64,46	0,18	0,88	391,90	400,27	91,71	17,89
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
149шк	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	6,05	5,59	16,76	129,39	0,12	10,29	0,00	1,28	17,69	97,82	30,81	1,54
ТТК №11/442шк/ Новосиб	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	8,01	12,77	13,84	200,00	0,04	0,04	0,04	0,32	49,41	50,50	18,67	0,58
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	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
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			27,18	32,06	115,80	907,19	0,53	21,93	0,10	5,94	281,30	502,42	116,96	5,73
ПОЛДНИК 20-25%														
405шк	Курица в соусе с томатом	100	11,33	9,75	3,41	288,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
291шк	Макаронные изделия отварные	230	8,22	8,20	40,13	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
109 шк	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
512шк	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,49	18,43	77,00	660,78	0,18	2,74	0,03	2,20	61,07	198,94	47,55	4,19
ПОЛДНИК 15%														
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	11,42	13,01	55,79	266,66	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
518 шк	Сок фруктовый (апельсин)	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,82	13,21	55,99	386,66	0,14	9,82	0,04	1,13	54,33	46,58	15,83	1,26
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			80,92	83,00	325,78	2601,48	1,13	98,96	0,34	10,14	788,60	1148,21	272,05	29,07

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														
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	163,00	167,00	21,60	0,62
581шк	Рулет с орехами	75	5,30	9,48	38,05	314,25	0,10	0,15	0,03	0,98	21,00	78,00	22,50	0,75
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
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			18,98	20,78	79,83	645,25	0,24	61,93	0,09	1,46	345,00	361,00	72,10	2,07
ОБЕД														
71шк	Салат картофельный с солеными огурцами и зелеными горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	10,10	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,70
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
ТТК №9/444шк/ Новосиб	Котлеты с гречей с соусом томатным	70/50	8,68	8,66	12,46	218,60	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,97	10,98	51,91	300,00	0,29	0,00	0,05	0,86	19,95	283,71	189,42	6,36
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
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			30,27	32,13	134,00	958,65	0,69	42,10	0,11	5,54	167,36	644,43	288,18	13,28
ПОЛДНИК 20-25%														
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ТТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,88	15,84	83,46	686,25	0,20	11,99	0,02	4,15	53,57	206,61	55,27	3,36
ПОЛДНИК 15%														
540шк	Ватрушки с повидлом	75	7,02	10,15	37,13	246,12	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%			12,82	13,15	59,93	388,12	0,11	1,33	0,03	0,63	261,75	228,75	38,75	1,08
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			81,95	81,90	357,22	2678,27	1,23	117,34	0,26	11,77	827,68	1440,79	454,30	19,79

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														
пром.произв.	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	39,00	0,00	0,00	0,78	0,00	3,60	80,40	10,50	0,00
255шк	Каша ячневая вязкая	220	7,04	12,54	39,34	318,92	0,13	1,56	0,09	0,84	183,70	275,66	40,92	1,01
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
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
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
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,70	18,86	93,53	644,32	0,34	40,86	0,89	1,88	367,30	577,86	117,62	4,25
ОБЕД														
117 шк	Икра баклажанная (промышленное производство)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,02	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
341шк	Рыба запеченная с овощами и томатом	70/70	17,28	10,92	10,92	240,00	0,11	23,52	0,02	6,60	40,80	222,00	31,20	1,20
414шк	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
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
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 ОБЕД			29,79	29,79	122,59	907,52	0,30	36,70	0,13	10,35	146,17	449,71	112,46	5,87
ПОЛДНИК 20-25%														
234шк	Запеканка овощная	250	8,25	16,37	37,00	328,75	0,20	21,12	0,03	9,25	90,00	162,50	66,25	2,63
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
519 шк	Напиток 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%			13,55	17,07	89,40	566,75	0,28	91,12	0,03	9,91	114,00	204,50	77,65	4,79
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	75	11,83	13,63	54,88	296,73	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
518 шк	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,83	13,83	55,08	388,73	0,10	4,00	0,04	0,88	26,50	47,50	8,75	3,55
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			74,87	79,55	360,59	2507,32	1,02	172,68	1,08	23,01	653,97	1279,57	316,48	18,45

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														
301 шк	Омлет натуральный	120	11,34	16,67	11,77	313,36	0,07	0,37	0,24	0,55	97,85	184,62	14,77	1,91
10.1.1скур	Горошек зеленый	25	0,78	0,05	1,63	10,00	0,03	2,50	0,08	0,00	5,00	15,50	5,25	0,18
112шк	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	22,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
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
499шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	135,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,86	19,74	77,48	648,36	0,20	13,07	0,33	1,39	180,85	325,12	90,62	4,12
ОБЕД														
119шк	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02
157шк	Суп с макаронными изделиями (без картофеля)	250	2,76	5,08	12,40	120,75	0,03	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,38
ТТК №444 шк/ Новосиб	Котлета мяса индейки, соус сметан.томатный	70/50	16,46	14,15	36,10	399,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65
	Капуста свежая тушеная	150	3,10	4,00	20,00	144,00								
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
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			27,00	27,91	115,92	913,75	0,18	35,72	0,07	16,65	134,14	264,27	66,47	3,79
ПОЛДНИК 20-25%														
10.10.12 скур.	Джем абрикосовый	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	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
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	9,84	16,24	36,25	330,51	0,21	1,63	0,09	0,92	177,79	277,84	81,65	1,96
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%			20,45	21,72	94,65	659,61	0,33	3,07	0,16	1,58	428,99	500,64	118,95	2,92
ПОЛДНИК 15%														
573шк	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	11,61	13,18	41,15	257,00	0,07	0,10	0,03	0,90	15,00	52,00	10,00	0,90
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 15%			13,01	13,18	58,95	393,80	0,16	0,17	0,03	1,88	134,80	205,30	10,28	1,21
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			79,31	82,54	346,99	2615,52	0,87	52,03	0,59	21,50	878,78	1295,33	286,32	12,04

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														
253шк	Каша рисовая вязкая	200	10,28	12,82	57,00	376,20	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	169,40	37,20	0,56
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
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	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
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			20,76	21,25	92,60	645,85	0,12	184,43	0,15	1,01	460,20	400,65	82,70	2,31
ОБЕД														
56шк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,58	4,44	99,80	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84
144шк	Суп каргофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	0,03	0,21	17,48	60,49	23,46	0,85
405шк	Курица в соусе с томатом	100	11,33	9,75	3,41	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
237шк	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	9,42	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
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
506шк	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
ИТОГО В ОБЕД			31,51	29,02	124,45	928,31	0,54	16,06	0,13	3,32	186,81	532,14	240,89	9,78
ПОЛДНИК 20-25%														
313шк/475шк	Запеканка из творога с соусом шоколадным	90/60	17,83	18,34	42,08	408,66	0,06	0,63	0,14	0,49	270,06	307,26	57,60	2,01
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
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 ПОЛДНИК 20-25%			20,41	18,58	76,94	560,16	0,10	1,43	0,14	0,82	286,06	332,76	64,80	2,94
ПОЛДНИК 15%														
580шк	Хлебец "Калорийный"	75	7,13	9,38	47,88	325,00	0,09	0,13	0,10	0,88	23,75	71,25	15,00	1,00
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%			12,93	14,38	55,88	425,00	0,17	1,53	0,14	0,88	263,75	251,25	43,00	1,20
ВСЕГО ЗА 18-И ДЕНЬ			85,60	83,23	349,86	2559,32	0,92	203,44	0,55	6,02	1196,82	1516,80	431,39	16,22

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														
10.10.12скур	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10
247шк	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	220	10,32	15,53	26,33	316,14	0,20	1,56	0,09	0,88	170,06	265,76	78,10	1,87
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
112шк	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
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			18,75	19,59	95,17	660,54	0,32	9,10	0,14	1,91	328,06	429,26	127,40	6,08
ОБЕД														
10.1.3Скур	Кукуруза конс.	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,40	0,01	0,00	1,60	25,00	0,00	0,20
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
ТТК №10/412шк/ Новосиб	Тефтели куриные с соусом сметанным/томатный	60/50	16,70	12,90	19,50	319,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06
426шк	Картофель отварной	230	4,37	11,27	29,21	234,60	0,23	31,97	0,07	0,23	25,30	119,60	46,00	1,84
109 шк	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
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 ОБЕД			30,13	29,78	120,06	929,60	0,57	59,52	0,19	2,21	271,14	454,84	146,83	9,25
ПОЛДНИК 20-25%														
121шк	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	0,50	2,00	3,00	32,50	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72
ТТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	16,40	26,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
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%			21,14	18,92	81,38	697,25	0,22	16,19	0,02	6,76	73,07	222,61	64,17	3,73
ПОЛДНИК 15%														
565шк	Булочка дорожная	75	7,05	9,38	46,88	287,50	0,08	0,00	0,06	0,88	10,00	40,00	7,50	0,63
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,85	14,38	54,88	387,50	0,16	11,40	0,10	0,88	250,00	220,00	35,50	0,83
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			82,87	82,67	351,49	2674,89	1,26	96,21	0,45	11,76	922,27	1326,71	373,91	19,88

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														
пром.произв.	Огурцы консервированные "Овощной огород"	50	0,90	4,00	4,40	59,00	0,07	5,00	0,00	0,10	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	170	4,18	6,89	38,32	231,88	0,03	0,00	0,05	0,32	5,78	80,24	25,84	0,60
108 шк	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
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			18,04	21,99	94,64	658,63	0,20	7,18	0,11	2,28	92,19	252,36	63,65	3,14
ОБЕД														
117 шк	Икра баклажанная (промышленное производство)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,02	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
145шк	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
ТТК №10/412шк/ Новосиб	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	70/50	8,70	13,64	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	40,13	222,18	0,09	0,02	0,00	1,22	8,74	54,74	12,42	1,20
109 шк	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,60	0,16	0,00	0,00	1,26	31,50	142,50	42,30	3,51
505шк	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			29,26	27,86	133,89	907,83	0,53	54,13	0,09	8,04	263,73	457,08	132,70	8,22
ПОЛДНИК 20-25%														
301 шк	Омлет натуральный	180	15,51	24,09	4,15	293,54	0,11	0,55	0,36	0,83	146,77	276,92	22,15	2,77
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	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
518 шк	Сок фруктовый (вишня)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,47	25,17	43,67	573,54	0,23	14,55	0,36	1,69	188,77	326,92	39,55	8,43
ПОЛДНИК 15%														
543шк/606шк	Пирожок печенный с рисом	75	11,44	14,12	54,80	267,81	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
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 15%			12,84	14,32	55,00	387,81	0,15	10,37	0,06	1,22	58,61	68,86	21,58	1,46
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			81,61	89,33	327,20	2527,81	1,11	86,22	0,62	13,22	603,30	1105,22	257,48	21,25

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														
пром.произв./7.5.8.1скур	Ветчина (порциями)	30	3,30	2,10	1,65	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	80,40	10,50	0,78
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
248шк	Каша гречневая вязкая	220	10,08	14,16	35,86	346,60	0,21	1,50	0,08	0,56	149,38	260,92	123,42	3,78
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
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	88,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,64	18,68	81,55	645,00	0,38	182,80	0,09	1,70	343,98	563,12	202,12	8,10
ОБЕД														
119шк	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
ТТК №4992	Суп картофельный с клецками	225/25	5,20	6,30	29,00	193,00	0,00	1,20	0,00	0,00	82,10	0,00	19,60	0,02
ТТК №5/453шк/Новосиб	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	9,88	9,30	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
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	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
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			27,30	32,16	131,64	923,20	0,32	41,90	0,08	4,98	221,38	235,20	126,38	4,93
ПОЛДНИК 20-25%														
537шк	Оладьи с джемом	90/30	13,00	13,58	66,40	543,30	0,12	1,09	0,02	3,93	88,00	86,55	18,91	0,87
4.1.3скур	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Большая кружка" 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	104,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,60	18,58	75,80	647,30	0,20	3,69	0,06	3,93	328,00	266,55	46,91	1,07
ПОЛДНИК 15%														
581шк	Рулет с орехами	75	7,02	9,48	47,05	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%			12,82	14,48	55,05	388,75	0,18	1,55	0,07	0,98	261,00	258,00	50,50	0,95
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			78,36	83,90	344,04	2604,25	1,07	229,94	0,30	11,58	1154,36	1322,87	425,91	15,05

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														
265шк	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	254,00	0,08	1,30	0,05	0,32	127,40	133,20	25,80	1,20
100шк	Сыр сычужный твердый порциями костромской	35	8,96	9,14	0,00	120,05	0,10	0,25	0,08	0,18	315,00	206,50	17,50	0,32
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
108 шк	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72
ИТОГО В ЗАВТРАК			22,30	19,32	91,38	644,80	0,27	1,75	0,14	1,22	517,40	452,95	75,40	3,24
ОБЕД														
10.1.1скур	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
140шк	Щи из свежей капусты (без картофеля)	280	1,79	5,38	6,97	86,24	0,04	20,58	0,00	2,66	45,08	40,60	19,60	0,70
ТТК №15/398шк	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,80	14,10	13,30	293,40	0,05	8,68	0,00	2,12	22,91	58,47	17,02	0,63
426шк	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	205,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00	1,60
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
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 ОБЕД			27,52	30,02	115,28	902,64	0,44	62,56	0,21	5,86	143,99	305,07	105,32	5,66
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	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
258шк	Каша пшеничная вязкая	220	9,59	14,15	40,83	328,90	0,20	1,49	0,09	0,26	151,80	230,78	60,94	1,60
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%			18,35	17,33	84,35	678,90	0,38	10,09	0,11	0,92	318,80	360,78	83,34	2,96
ПОЛДНИК 15%														
543шк/507мог	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (вишня)	75	7,03	10,69	35,79	246,16	0,06	1,82	0,04	1,13	18,33	46,58	15,83	0,66
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%			12,83	13,69	58,59	388,16	0,12	3,02	0,06	1,13	266,33	236,58	45,83	0,86
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			81,00	80,35	349,61	2614,50	1,21	77,43	0,52	9,13	1246,52	1355,38	309,89	12,72

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														
319шк/517шк	Пудинг творожный запечённый с йогуртом	80/70	13,54	12,75	22,86	267,30	0,07	0,58	0,07	0,37	205,43	213,57	27,40	0,82
581шк	Рожок с маком	60	4,02	7,00	30,70	274,10	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	61,67	10,00	0,83
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
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			18,56	19,95	76,86	645,40	0,21	63,38	0,14	1,74	268,63	302,24	52,40	2,35
ОБЕД														
71шк	Салат картофельный с солеными огурцами и зелеными горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	10,10	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,70
131шк	Свекольник (без капусты) со сметаной	280	2,44	4,98	13,47	116,52	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71
ТТК №4/ Новосиб	Плов из свинины	50/150	20,10	15,80	46,80	412,00	0,07	10,28	0,04	0,28	0,08	77,56	34,72	1,71
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)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ОБЕД			30,62	27,72	130,03	902,52	0,31	59,95	0,08	1,44	42,16	218,12	87,64	5,30
ПОЛДНИК 20-25%														
121шк	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	0,50	2,00	3,00	32,50	0,02	3,50	0,00	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
108 шк	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72
ТТК №6/407шк	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,14	11,89	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
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%			21,54	18,22	83,08	713,25	0,23	85,39	0,02	6,76	75,07	219,61	64,17	4,63
ПОЛДНИК 15%														
559 шк	Булочка "Веснушка"	75	7,05	8,56	47,75	287,30	0,08	0,00	0,04	0,88	12,50	47,50	8,75	0,75
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			12,85	13,56	55,75	387,30	0,16	11,40	0,08	0,88	252,50	227,50	36,75	0,95
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			83,57	79,45	345,71	2648,47	0,92	220,12	0,32	10,82	638,36	967,46	240,96	13,22

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														
537 шк	Оладьи с джемом	120/30	17,82	18,09	65,27	517,55	0,15	1,36	0,03	4,91	110,00	108,18	23,64	1,09
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
495 шк	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 ЗАВТРАК			19,72	19,79	90,97	645,55	0,22	12,66	0,04	5,11	253,00	212,18	47,64	3,69
ОБЕД														
117 шк	Икра баклажанная (промышленное производство)	50	0,85	6,65	2,55	74,00	0,02	3,50	0,02	2,50	21,50	15,50	7,50	0,35
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
372шк/442шк	Голубцы ленивые соус сметанный	150 / 50	16,92	18,86	41,35	416,20	0,19	24,83	0,06	0,73	84,96	225,76	43,92	3,05
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
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 ОБЕД			29,64	32,14	125,93	925,24	0,47	35,66	0,08	6,85	178,94	453,54	108,46	6,89
ПОЛДНИК 20-25%														
405шк	Курица в соусе с томатом	100	11,33	9,75	3,41	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
414шк	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
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
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
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,02	20,62	86,20	631,77	0,13	3,22	0,09	1,14	165,45	292,71	72,59	2,65
ПОЛДНИК 15%														
580шк	Хлебец "Калорийный"	75	7,83	9,38	46,88	325,00	0,09	0,13	0,10	0,88	23,75	71,25	15,00	1,00
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%			13,63	14,38	54,88	425,00	0,17	1,53	0,14	0,88	263,75	251,25	43,00	1,20
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			85,01	86,93	357,98	2627,56	0,98	53,06	0,35	13,98	861,14	1209,68	271,69	14,43