Согласовано Начальник ТО Укправления
Роспотребнадзора в Слободском районе
"10" 02 2020 г

Утверждаю
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района
Ф.В. Коротких

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1 Неделя																
Понедельник																
	Завтрак						-									
16-2004	**Салат из свежих огурцов**			80												
					0,70	3,60	2,40	74,00	3,07	0,00	1,85	0,02	16,39	29,80	9,35	0,42
311-2004г	**Каша рисовая с маслом**			150/4												
					4,50	6,00	20,70	231,00	0,16	47,00	0,21	0,04	91,50	92,00	20,30	0,30
693-2004	**Какао с молоком**			200												
					3,60	3,60	22,80	135,00	0,52	18,00	0,11	0,03	110,63	101,00	26,97	0,90
001-2004	**Бутерброд с маслом**			50/10												
					5,70	16,00	26,40	200,00	0,00	0,04	1,40	0,08	15,90	0,71	10,80	0,84
	итого				**14,50**	**29,20**	**72,30**	**640,00**	**3,75**	**65,04**	**3,57**	**0,17**	**234,42**	**223,51**	**67,42**	**2,46**
	2 Завтрак															
684-2004	**Чай с сахаром**			200												
					0,20	0,00	13,70	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,04	0,00
704-1994	**Гренки из пшеничного хлеба**			50												
					3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,00	0,95	0,05	10,00	4,46	7,00	0,05
144-2011	**Фрукт**			130	0,60	0,00	11,00	130,00	13,00	0,00	0,03	0,01	16,00	0,30	9,00	3,30
	итого				**4,60**	**0,40**	**49,00**	**332,00**	**13,00**	**0,00**	**0,98**	**0,06**	**26,40**	**4,76**	**16,04**	**3,35**
	Обед															
46-2004	**Икра овощная(свек.)**			80												
					1,80	5,40	8,20	62,00	0,59	0,00	3,00	0,01	24,28	25,55	12,90	0,83

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
139-2004	Суп картофельный с бобовыми			250												
					6,70	4,20	19,50	104,00	7,10	17,70	0,31	0,24	31,42	101,75	38,11	1,90
109-2004	Кура отварная			100												
					18,30	21,00	0,30	275,00	0,91	50,00	0,72	0,05	19,50	167,00	19,80	1,80
311-2004	Пюре розовое			200												
					4,90	8,40	24,50	173,00	5,80	0,80	0,20	0,20	116,80	154,00	79,50	1,00
399-2004	Сок фруктовый			200	1,50	0,00	9,10	88,00	2,00	0,01	7,00	7,00	7,00	7,00	4,00	0,30
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,80	0,30	24,30	119,00	0,00	0,00	0,00	0,08	10,00	0,46	7,00	0,50
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,50	0,60	21,20	107,00	0,00	0,00	0,00	0,06	13,50	0,80	23,00	1,70
	итого				40,50	39,90	107,10	928,00	16,40	68,51	11,23	7,64	222,50	456,56	184,31	8,03
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,60	0,10	16,40	91,00	0,56	0,00	0,20	0,06	222,00	165,30	26,10	0,20
769-2004	Булочка Домашняя			75												
					5,30	8,80	30,00	311,00	0,00	41,56	0,85	0,07	11,53	44,90	7,50	0,63
	итого				10,90	8,90	46,40	402,00	0,56	41,56	1,05	0,13	233,53	210,20	33,60	0,83
	Ужин															
358-2004	Сырники из творога с вареньем			150/40												
					21,80	27,00	52,00	313,00	0,10	72,80	0,03	0,05	188,60	248,30	28,90	0,79
371-2004	Рыба припущенная			80												
					6,80	9,60	0,30	67,00	0,50	17,00	1,40	0,16	18,40	172,00	26,50	0,50
210-2004	Овощи припущенные в молочном соусе			180												
					4,10	2,10	15,30	75,00	5,20	6,90	0,50	0,09	81,30	106,00	52,30	1,30
638-2004	Напиток яблочный			200												
					0,06	0,06	21,30	86,00	1,40	0,00	0,03	0,00	2,84	1,54	1,26	0,37
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,00	0,95	0,01	10,00	0,46	7,00	0,50
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,50	0,60	21,20	107,00	0,00	0,00	0,00	0,06	13,50	0,80	23,00	1,70
	итого				40,06	39,76	134,40	767,00	7,20	96,70	2,91	0,37	314,64	529,10	138,96	5,16
	2 Ужин															
145-2011	Фрукт			130	0,50	0,00	14,00	141,00	6,50	0,00	0,01	0,03	21,00	0,13	11,70	2,80
	итого				0,50	0,00	14,00	141,00	6,50	0,00	0,01	0,03	21,00	0,13	11,70	2,80
	Всего за понедельник				111,06	118,16	423,20	3210,00	47,41	271,81	19,75	8,40	1052,49	1424,26	452,03	22,63
	Вторник															
	Завтрак															
41-1997	Салат из свежих помидоров и яблок			90												
					0,7	3,2	3,5	57	5,52	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
311-2004г.	Каша пшенная с маслом			150/4												
					5,46	7,47	25,2	183	0,15	46,3	0,2	0,11	93,9	120,3	32	0,84

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
692-2004	Кофейный напиток смолоком			200												
					3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			50/10/10												
					13,8	17	37,5	309	0,04	41,4	0,9	0,07	153,5	129,9	24,8	1,15
	итого				22,96	30,77	84,10	658,00	6,23	105,70	1,57	0,24	364,71	347,85	79,39	2,62
	2 Завтрак															
685-2004	Чай с молоком			200												
					1,5	1,6	15,8	48	0,26	9	0,05	0,01	53,2	39,15	6	0,08
111-1983	Гренки			70												
					5,65	7,67	15,7	167	0,35	0	0,63	0,04	107,3	90,8	17,3	0,79
146-2011	Фрукт			130	1,9	0	29	130	13	0	0,05	11	0,5	16	5,7	2,8
	итого				9,05	9,27	60,50	345,00	13,61	9,00	0,73	11,05	161,00	145,95	29,00	3,67
	Обед															
64-1997	Салат из кв. капусты с яблоками			90												
					3,4	6,9	3,6	133	5,2	31,3	6,4	0,08	21,9	74,2	18,9	0,76
181-1996	Уха рыбацкая			250/30												
					5,2	3,3	10,8	117	1,92	12,33	0,47	0,07	12,59	48,83	9,36	0,7
430-1996	Запеканка картофельная с мясом и соусом			220/35												
					16,7	21	31,3	322	4,28	19,47	5,24	0,17	31,41	259	59,8	3,98
639-2004	Компот из с/фруктов			200												
					2,4	0,1	27,4	171	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				35,00	32,30	118,60	969,00	12,20	63,10	15,81	0,43	160,33	446,80	163,74	9,08
	Полдник															
712-1997	Кисель из варенья			200												
					0,1	0	14,2	138	0	0	0	0	7,52	8,27	2,24	0,44
82-2002	Дучмаки с творогом			75												
					12,8	13,8	15,6	205	0,04	37,16	1	0,04	66,26	112,53	12,39	0,57
22-2011	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	108	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	итого				14,06	18,08	60,40	451,00	0,84	37,16	1,00	0,04	73,78	120,80	14,71	1,01
	Ужин															
413-2004	Сосиска отварная			85/4												
					9,4	15,8	0,7	156	0	12,12	0,46	0,02	19,19	104	11,17	1,35
332-2004	Макаронные изд. отварные			150												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					7,3	4,6	19,5	103	0	23,6	0,84	1,12	0,09	12,41	54	0,99
309-2003	**Котлеты овощные с творогом**			150/40												
					5	6,8	17	86	0,15	19,7	0,26	0,03	36	63,4	18,7	0,79
399-2004	**Сок фруктовый**			200	0,5	0	9,1	78	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	**Хлеб пшеничный**			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	**Хлеб рж/пшеничный**			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**29,50**	**28,20**	**91,80**	**649,00**	**2,15**	**55,43**	**9,51**	**8,24**	**85,78**	**188,07**	**117,87**	**5,63**
	2 Ужин															
147-2011	**Фрукт**			130	1,1	0,26	10	138	52	0	0,05	0,06	44	30	16,9	0,39
	итого				**1,10**	**0,26**	**10,00**	**138,00**	**52,00**	**0,00**	**0,05**	**0,06**	**44,00**	**30,00**	**16,90**	**0,39**
	Итого за вторник				**111,67**	**118,88**	**425,40**	**3210,00**	**87,03**	**270,39**	**28,67**	**20,05**	**889,60**	**1279,47**	**421,61**	**22,40**
							Среда									
	Завтрак															
40-1997	**Салат из свежих помидоров и огурцов**			90												
					0,7	3,2	3,5	97	5,62	0	0,47	0,04	12	20,3	11,49	0,53
311-2004	**Каша манная с маслом**			150/4												
					4,5	9,4	21,9	311	0,16	47,2	0,46	0,04	93,7	78,7	13,6	0,3
686-2004	**Чай с лимоном и сахаром**			200												
					0,2	0,1	13,9	55	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
003.2004	**Бутерброд с сыром**			50/10												
					8,4	4,4	26,4	185	0,04	20,1	0,84	0,07	152	128	24,8	1,68
	итого				**13,80**	**17,10**	**65,70**	**648,00**	**6,94**	**67,30**	**0,94**	**0,15**	**260,56**	**228,34**	**50,62**	**2,59**
	2 Завтрак															
399-2004	**Сок фруктовый**			200	0,5	0	9,1	88	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
001-2004	**Печенье**			20	1,5	2	15,2	100	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
148-2011	**Фрукт**			130	1	0,35	10	138	49	0	0,04	0,08	45	22	14,3	0,13
	итого				**3,00**	**2,35**	**34,30**	**326,00**	**51,00**	**0,01**	**7,04**	**7,10**	**56,00**	**29,14**	**20,90**	**0,63**
	Обед															
37-2003	**Салат Студенческий**			80												
					3	12,4	4,9	107	1,53	18	3,69	0,05	12,61	42,7	10,9	0,44
110-2004	**Борщ**			250/10												
					1,9	5,5	12	105	7,95	26,7	0,25	0,04	37	48,1	20,97	0,97
159-2003	**Зразы школьные**			120												
					15,5	18	23,1	242	0	19,6	0,5	0,08	20,94	139	27,52	1,84
219-2004	**Морковь тушеная с рисом**			200												
					11,5	21,1	37	203	2,1	47,8	0,6	0,6	29,2	97	49	0,9
631-2004	**Компот из св. плодов**			200												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					0,2	0,1	27,4	99	1,6	0	0,08	0,01	6,27	3,83	3,13	0,83
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				39,40	58,10	149,90	982,00	13,18	112,10	6,07	0,85	129,52	331,89	141,52	7,18
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
746-2004	Пирог с повидлом			100												
					5,9	3,1	44,5	318	0,08	11,3	1	0,06	17	50,5	9,88	1
	итого				11,50	3,20	60,90	409,00	0,64	11,30	1,20	0,12	239,00	215,80	35,98	1,20
	Ужин															
374-2004	Рыба,тушенная в томате с овощами			100												
					24	17,7	7,2	121	0,7	10,4	1,1	0,1	16,4	98	22,5	0,6
203-2004	Картофель отварной с маслом			200/5												
					9,4	14,2	33,7	196	1,7	25,6	0,26	0,12	17,7	100	39,7	1,5
37-1997	Салат из соленых огурцов с луком			80												
					2,3	4,5	2,4	70	1,29	0	0,9	0,01	8,15	16,8	4,7	0,22
672-2013	Напиток морковный			200												
					0,88	0,08	10,2	99	9	0	0,26	0,04	20	35,3	24,1	0,5
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				43,880	37,480	99,000	712,000	12,690	36,000	3,470	0,335	85,750	251,360	121,000	5,020
	2 Ужин															
144-2011	Фрукт			130	0,6	0	11	130	13	0	0,03	0,01	16	0,3	9	3,3
	итого				0,600	0,000	11,000	130,000	13,000	0,000	0,030	0,010	16,000	0,300	9,000	3,300
	Итого за среду				112,18	118,23	420,80	3207,00	97,45	226,71	18,75	8,56	786,83	1056,83	379,02	19,92
	Четверг															
	Завтрак															
52-2004	Салат картофельный			80												
					2,6	8	7,4	123	2,53	12	3,66	0,07	12,59	53,13	14,64	0,62
311-2004	Каша пшенич. с маслом			150/5												
					5,6	7,5	23,2	245	0,2	46,5	0,2	0,11	93,7	120	32	0,8
633-1994	Чай с душицей			200												
					0	0	12,9	67	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10												
					6,7	16	26,4	200	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	итого				14,90	31,50	69,90	635,00	2,73	58,54	5,26	0,26	122,49	173,84	57,44	2,30
	2 Завтрак															
652-1994	Отвар шиповника			200												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					0,6	0,3	22	50	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
705-1994	Гренки с сыром			50												
					7,8	8	29,3	180	0,2	0,05	0,13	0,05	130,6	0,48	14	0,71
145-2011	Фрукт			130	0,5	0,6	14	121	6,5	0	0,01	0,03	21	0,13	11,7	2,8
	итого				**8,90**	**8,90**	**65,30**	**351,00**	**86,70**	**0,05**	**0,90**	**0,09**	**162,60**	**3,57**	**28,66**	**4,08**
	Обед															
29-1994	Салат из свеклы с сыром и чесноком			90												
					4,8	5,2	15,9	98	7	0,03	0	0,01	167,8	13,65	21,81	21,6
132-2004	Рассольник Ленинградский			250/10												
					3,4	6,7	12,7	116	6,71	26,7	0,29	0,08	23,14	68,38	23,19	0,87
437-2004	Гуляш мясной			100/100												
					29	22,9	3,7	237	0,44	0	0,76	0,05	14,1	256	33	3,7
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая			150												
					8,5	7,7	24,7	204	1,13	39,3	1,3	0,2	70,6	248	174,6	5,3
642-2002	Кисель абрикосовый			200	0,01	0	20,6	94	0,58	0	0,19	0	9,71	9,71	2,16	0,11
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**53,01**	**43,50**	**123,10**	**975,00**	**15,86**	**66,03**	**3,49**	**0,41**	**308,85**	**597,00**	**284,76**	**33,78**
	Полдник															
644-2004	Молоко кипяченое			200												
					3,8	6,5	9	146	1,1	37,98	0,21	0,06	222,8	165,2	25,7	0,18
112-2002	Шанежка наливная			90												
					6,4	5,9	36	275	9,01	21,43	0,94	0,07	28,11	59,5	9,5	0,7
	итого				**10,20**	**12,40**	**45,00**	**421,00**	**10,11**	**59,41**	**1,15**	**0,13**	**250,91**	**224,70**	**35,20**	**0,88**
	Ужин															
157-2001	Фрикадельки из кур			80/6												
					8,9	12,3	10	171	0,2	33,98	0,53	0,04	27,96	96,24	13,3	0,93
293-2003	Запеканка картофельная с овощами			180/35												
					3,9	8	26	172	2,6	20,5	4,3	0,11	28,3	114	34,5	1,79
89-2004	Сельдь с луком			35/7												
					3,4	2,9	1,4	45	0,6	2,4	0,25	0,01	18,58	54,65	8,81	0,3
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**24,00**	**24,20**	**92,00**	**699,00**	**5,40**	**56,89**	**13,03**	**7,23**	**105,34**	**273,15**	**90,61**	**5,52**
	2 Ужин															

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
146-2011	Фрукт			130	1,9	0	29	130	13	0	0,05	11	0,5	16	5,7	2,8
	итого				1,90	0,00	29,00	130,00	13,00	0,00	0,05	11,00	0,50	16,00	5,70	2,80
	Итого за четверг				112,91	120,50	424,30	3211,00	133,80	240,92	23,88	19,11	950,69	1288,26	502,37	49,36
	Пятница															
	Завтрак															
16-2004	Салат из свежих огурцов			80												
					0,7	3,6	2,4	24	3,07	0	1,85	0,02	16,39	29,8	9,35	0,42
340-2004	Омлет натуральный с маслом			150/5												
					13,1	18,2	2,2	205	0,04	97,36	0,85	0,04	79	171,7	12,98	1,93
693-2004	Какао с молоком			200												
					3,60	3,60	22,80	135,00	0,52	18,00	0,11	0,03	110,63	101,00	26,97	0,90
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			50/10/10												
					13,8	23,1	37,5	309	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	итого				31,20	48,50	64,90	673,00	3,67	156,76	3,71	0,17	359,52	432,50	74,10	4,40
	2 Завтрак															
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
005-2004	Сушка			20												
					1,5	2	15,2	110	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
147-2011	Фрукт			130	1,1	0,26	10	138	52	0	0,05	0,06	44	30	16,9	0,39
	итого				3,10	2,26	34,30	333,00	54,00	0,01	7,05	7,08	55,00	37,14	23,50	0,89
	Обед															
25-2004	Салат Степной			80												
					1,2	4,8	5,9	81	3,41	0	0,14	0,05	13,64	35,2	14,77	0,45
38-2001	Суп картофельный с клецками			250												
					2,1	2,8	19,3	95	6,6	1,46	1,29	0,08	12,79	51,2	20	0,77
451-2004	Биточек мясной			120												
					17,4	19,3	15,4	307	0,06	3,11	3,75	0,07	41,72	168	33,19	1,71
534-2004	Капуста тушеная			200												
					4,3	7,5	16,3	163	32,96	0	3,43	0,07	102,6	79,53	39,26	1,51
636-2004	Компот из апельсин			200												
					0,5	0,1	16	104	13,2	0	0,11	0,02	17,25	11	6,22	0,22
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				32,8	35,5	118,4	976	56,23	4,57	9,67	0,355	211,5	346,19	143,44	6,86
	Полдник .															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
738-2004	Пирожок печеный с яблоками			75												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					4,5	3,7	37,2	320	1,03	20,13	0,79	0,06	15,18	43,13	8,18	1,4
	итого				10,10	3,80	53,60	411,00	1,59	20,13	0,99	0,12	237,18	208,43	34,28	1,60
	Ужин															
005-2004	Кнели рыбные припущенные			80/5	15	7,8	3,8	127	0,14	25,8	1,13	0,08	35	122	19	0,5
297-2004	Каша рисовая рассыпчатая			150	9,6	15,9	65	217	1,13	39,33	0,92	0,06	61,81	133,9	68,69	1,36
45-2004	Салат из кв. капусты			80	1,2	3,6	5,6	41	8,74	0	1,9	0,01	34,52	19,36	10,27	0,42
638-2004	Напиток яблочный			200	0,06	0,06	21,36	66	1,4	0	0,03	0	2,84	1,54	1,26	0,37
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				33,16	28,36	141,26	677	11,41	65,13	4,93	0,215	157,67	278,06	129,22	4,85
	2 Ужин															
148-2011	Фрукт			130	1	0,35	10	138	49	0	0,04	0,08	45	22	14,3	0,13
	итого				1,00	0,35	10,00	138,00	49,00	0,00	0,04	0,08	45,00	22,00	14,30	0,13
	Итого за пятницу				111,36	118,77	422,46	3208,00	175,90	246,60	26,39	8,02	1065,87	1324,32	418,84	18,73
							Суббота									
	Завтрак															
56-2003	Салат из моркови с огурцами и зел. гор.			80	1,2	5,9	3,3	51	2,53	0	3,12	0,05	18,22	39	17,81	0,42
349-2003	Пудинг творожный с повидлом			180/45	23	17,3	31	350	0,06	35	0,9	0,04	214	298	33	1,2
692-2004	Кофейный напиток смолоком			200	3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
003.2004	Бутерброд с сыром			50/10	8,4	4,4	26,4	185	0,04	20,1	0,84	0,07	152	128	24,8	1,68
	итого				35,60	30,70	78,60	695,00	3,15	73,10	4,12	0,19	490,22	543,30	87,71	3,43
	2 Завтрак															
684-2004	Чай с сахаром			200	0,2	0	13,7	23	0	0	0	0	0,4	0	0,04	0
111-1983	Гренки			70	5,65	7,67	27,7	198	0,35	0	0,63	0,04	107,3	90,8	17,3	0,79
144-2011	Фрукт			130	0,6	0	11	130	13	0	0,03	0,01	16	0,3	9	3,3
	итого				6,45	7,67	52,40	351,00	13,35	0,00	0,66	0,05	123,70	91,10	26,34	4,09

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Обед															
46-2004	Икра овощная(свек.)			80												
					1,8	7,4	9	98	0,59	0	3	0,01	24,28	25,55	12,9	0,83
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем			250/10												
					2,1	10,2	7,3	108	10	26,7	0,2	0,02	35,82	31,27	12,75	0,44
413-2004	Сосиска отварная			85/4												
					8,4	15,8	0,7	195	0	12,12	0,45	0,02	19,19	104,05	11,17	1,35
311-2004	Пюре розовое			200												
					6,9	8,4	17,5	173	5,8	0,8	0,2	0,2	116,8	153,9	79,5	1
639-2004	Компот из с/фруктов			200												
					2,4	0,1	31	171	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**28,90**	**42,90**	**111,00**	**971,00**	**17,19**	**39,62**	**7,55**	**0,36**	**290,52**	**379,54**	**192,00**	**7,26**
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
22-2011	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	30,6	148	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
001-2004	Печенье			20	1,5	2	15,2	120	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	итого				**8,26**	**6,38**	**62,20**	**359,00**	**1,36**	**0,00**	**0,20**	**0,08**	**226,00**	**165,44**	**28,78**	**0,40**
	Ужин															
160-2001	Голубцы ленивые с соусом			220/40												
					19,5	22,7	17	252	1,37	11	0	0,04	51,73	142	34,32	1,54
318-2004	Пудинг манный с вареньем			150/20												
					4,7	6,3	34,2	130	0,2	18,7	0,1	0,02	39,9	81,7	19	0,7
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**32,00**	**30,00**	**105,80**	**693,00**	**3,57**	**29,71**	**8,05**	**7,13**	**122,13**	**231,96**	**87,32**	**4,74**
	2 Ужин															
145-2011	Фрукт			130	0,5	0	14	141	6,5	0	0,01	0,03	21	0,13	11,7	2,8
	итого				**0,50**	**0,00**	**14,00**	**141,00**	**6,50**	**0,00**	**0,01**	**0,03**	**21,00**	**0,13**	**11,70**	**2,80**
	Итого за субботу				**111,71**	**117,65**	**424,00**	**3210,00**	**45,12**	**142,43**	**20,59**	**7,83**	**1273,57**	**1411,47**	**433,85**	**22,72**
	Воскресенье															
	Завтрак															
45-1997	Салат овощной с яблоками			90												
					1,2	4,8	5,9	70	3,41	0	0,14	0,05	13,64	35,2	14,77	0,45
311-2004	Каша овсяная жидкая			150/4												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
					5	7,3	20,5	221	0,16	48	0,48	0,09	104	130	37,1	0,87
705-2004	Напиток из плодов шиповника			200												
					0,6	0,3	27	90	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10												
					5,7	16	26,4	200	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	итого				**12,5**	**28,4**	**79,8**	**581**	**83,57**	**48,04**	**2,78**	**0,23**	**144,54**	**168,87**	**65,63**	**2,73**
	2 Завтрак															
628-2004	Чай с вареньем			200												
					0	0	20,4	84	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
003-2004	Пряники			40	3	4	20,4	182	0	0	0	0,04	8	0,28	5,2	0,4
146-2011	Фрукт			130	1,9	0	29	130	13	0	0,05	11	0,5	15	5,7	2,8
	итого				**4,90**	**4,00**	**69,80**	**396,00**	**14,12**	**0,00**	**0,06**	**11,04**	**11,36**	**16,62**	**11,63**	**3,28**
	Обед															
37-1997	Салат из сол. огурцов с луком			90												
					2,3	4,5	2,4	66	1,29	0	0,9	0,01	8,15	16,8	4,7	0,22
134-2004	Суп крестьянский с крупой			250/10												
					5,4	9,4	11,2	138	6	9	2,44	0,03	28,69	51,33	12,88	0,46
461-2004	Тефтели из говядины			150/40												
					19,3	26	17,1	320	0,63	7,85	0	0,05	40,83	159	32,54	1,4
203-2004	Картофель отварной с маслом			200/5												
					7,9	9,2	17,1	190	1,7	25,6	0,26	0,12	17,7	100	39,7	1,5
381-2003	Кисель из яблок			200												
					0,1	0,1	19	129	1,35	0	0,07	0,01	8,48	9,28	2,66	0,7
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**42,30**	**50,20**	**112,30**	**1069,00**	**10,97**	**42,45**	**4,62**	**0,29**	**127,35**	**337,67**	**122,48**	**6,48**
	Полдник															
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	95	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
004-2004	Вафли			40	3	4	30	180	0	0	0	0,04	8	0,28	5,2	0,4
	итого				**3,50**	**4,00**	**39,10**	**275,00**	**2,00**	**0,01**	**7,00**	**7,04**	**15,00**	**7,28**	**9,20**	**0,70**
	Ужин															
371-2004	Рыба припущенная			90												
					22	9,8	0,3	117	0,57	19,71	1,66	0,16	20,8	193,4	29,94	0,61
261-2003	Макароны, запеченные с сыром			150/8												
					9,7	12	24	146	0,03	62	0,86	0,03	125	101,7	12	0,6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
297-2003	Зразы морковные с творогом со сгущенным молоком			150/30												
					7,7	9,2	24,7	175	0,32	26,67	0,8	0,04	85,5	120,8	39,5	1
649-1994	Напиток из варенья			200	0	0	22,4	84	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**46,70**	**32,00**	**116,90**	**748,00**	**2,04**	**108,38**	**4,28**	**0,30**	**257,66**	**418,50**	**112,17**	**4,49**
	2 Ужин															
147-2011	Фрукт			130	1,1	0,26	10	138	52	0	0,05	0,06	44	30	16,9	0,39
	итого				**1,10**	**0,26**	**10,00**	**138,00**	**52,00**	**0,00**	**0,05**	**0,06**	**44,00**	**30,00**	**16,90**	**0,39**
	Итого за воскресенье				**111,00**	**118,86**	**427,90**	**3207,00**	**164,70**	**198,88**	**18,79**	**18,95**	**599,91**	**978,94**	**338,01**	**18,07**
	Среднее за 1 день (первая неделя)				**111,70**	**118,72**	**424,01**	**3209,00**	**107,34**	**228,25**	**22,40**	**12,99**	**945,57**	**1251,94**	**420,82**	**24,83**
	2 Неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
40-1997	Салат из свежих помидоров и огурцов			90												
					0,7	3,2	3,5	67	5,62	0	0,47	0,04	12	20,3	11,49	0,53
224-2004	Каша Дружба			150/4												
					4,6	8,4	24,3	184	0,16	46,6	0,21	0,07	91,5	106,5	26,3	0,58
685-2004	Чай с молоком			200												
					1,5	1,6	13,8	81	0,26	9	0,05	0,01	53,2	39,15	6	0,08
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			50/10/10												
					13,8	23,1	37,5	319	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	итого				**20,60**	**36,30**	**79,10**	**651,00**	**6,08**	**97,00**	**1,63**	**0,20**	**310,20**	**295,95**	**68,59**	**2,34**
	2 Завтрак															
686-2004	Чай с лимоном и с сахаром			200												
					0,2	0,1	13,9	90	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
704-1994	Гренки из пшеничного хлеба			50												
					3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,05	10	4,46	7	0,05
148-2011	Фрукт			130	1	0,35	10	148	49	0	0,04	0,08	45	22	14,3	0,13
	итого				**5,00**	**0,85**	**48,20**	**357,00**	**50,12**	**0,00**	**1,00**	**0,13**	**57,86**	**27,80**	**22,03**	**0,26**
	Обед															
29-1994	Салат из свеклы с сыром и чесноком			90												
					4,8	13,1	12,9	101	7	0,03	0	0,01	167,8	13,65	21,81	21,6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во Бр.	Кол - во Нет.	Масса порций	Пищевые в-ва Б	Пищевые в-ва Ж	Пищевые в-ва Уг	Энер.цен.	Витамины C мг	Витамины A мг	Витамины E мг	Витамины B1 мг	Минеральные вещества Ca мг	Минеральные вещества P мг	Минеральные вещества Mg мг	Минеральные вещества Fe мг
140-2004	Суп картофельный с лапшой домашней			250	2,9	2,8	15,9	120	6,6	12,87	0,17	0,08	15,1	58	20,93	0,86
492-2004	Плов из курицы			250	14,6	26,3	38,5	419	0,77	42,84	0	0,08	27,56	254,9	50,74	2,34
631-2004	Компот из свежих плодов			200	0,2	0,1	27,4	99	1,6	0	0,08	0,01	6,27	3,83	3,13	0,83
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**29,80**	**43,30**	**140,20**	**965,00**	**15,97**	**55,74**	**1,20**	**0,25**	**240,23**	**331,64**	**126,61**	**27,83**
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
89-2002	Лепешка сметанная			60	4,7	6,1	30	326	0	20	0,76	0,04	14,56	40,26	6,54	0,51
	итого				**10,30**	**6,20**	**46,40**	**417,00**	**0,56**	**20,00**	**0,96**	**0,10**	**236,56**	**205,56**	**32,64**	**0,71**
	Ужин															
336-2004	Запеканка творожная с повидлом			150/20	23,3	21	40,4	213	0,7	123	0,07	0,09	328	358	45,8	0,87
382-2004	Рыба, запеченная с яйцом			80/30	14,7	12	3,8	170	0,22	0,47	13,63	0,11	14	135	16,54	0,47
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				**45,80**	**34,00**	**98,80**	**694,00**	**2,92**	**123,48**	**21,65**	**7,27**	**372,50**	**501,26**	**96,34**	**3,84**
	2 Ужин															
144-2011	Фрукт			130	0,6	0	11	130	13	0	0,03	0,01	16	0,3	9	3,3
	итого				**0,60**	**0,00**	**11,00**	**130,00**	**13,00**	**0,00**	**0,03**	**0,01**	**16,00**	**0,30**	**9,00**	**3,30**
	Итого за понедельник				**112,10**	**120,65**	**423,70**	**3214,00**	**88,65**	**296,22**	**26,47**	**7,95**	**1233,35**	**1362,51**	**355,21**	**38,28**
	Вторник															
	Завтрак															
45-1997	Икра овощная(морковная)			80	1,68	5,8	8,2	72	0,44	16,56	32,9	22,7	4,1	2	0	0,03
302-2004	Каша гречневая молочная вязкая			150/4	6,6	9,8	26,6	241	0,15	45,2	0,41	0,13	89	154	77,2	2,5
693-2004	Какао с молоком			200	3,6	3,6	20,8	145	0,52	18	0,11	0,03	110,6	101	26,97	0,9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
003.2004	Бутерброд с сыром			50/10												
					8,4	4,4	26,4	185	0,04	20,1	0,84	0,07	152	128	24,8	1,68
	итого				20,28	23,60	82,00	643,00	1,15	99,86	33,42	22,93	355,70	385,00	128,97	5,11
	2 Завтрак															
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	95	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
005-2004	Сушка			20												
					1,5	2	12,2	110	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
145-2011	Фрукт			130	0,5	0	14	141	6,5	0	0,01	0,-3	21	0,13	11,7	2,8
	итого				2,50	2,00	35,30	346,00	8,50	0,01	7,01	7,02	32,00	7,27	18,30	3,30
	Обед															
37-2003	Салат Студенческий			80												
					3,7	6,5	4,9	87	1,53	18	3,69	0,05	12,61	42,7	10,9	0,44
131-2004	Рассольник Домашний			250												
					2,4	5,7	9,7	128	10,51	26,7	0,26	0,08	31,28	62,25	24,84	0,93
2004	Зразы ленивые			120												
					12,6	23,6	12	275	0	7,7	0	0,01	31,4	123,6	23	1,34
534-2004	Капуста тушеная			200												
					4,3	6,5	8,8	143	32,96	0	3,43	0,07	102,6	79,53	39,26	1,51
672-2013	Напиток морковный			200												
					0,88	0,08	10,2	109	9	0	0,26	0,04	20	35,3	24,1	0,5
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				31,18	43,38	91,10	968,00	54,00	52,40	8,59	0,32	221,39	344,64	152,10	6,92
	Полдник															
642-2002	Кисель абрикосовый			200	0,01	0	16,6	94	0,58	0	0,19	0	9,71	9,71	2,16	0,11
311-2004	Кекс Творожный			100												
					16	18	32	170	0,06	60	1	0,08	24	74	10	1
22-2011	Конфеты шоколадные			40	1,16	4,28	32	148	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
	итого				17,17	22,28	80,60	412,00	1,44	60,00	1,19	0,08	33,71	83,71	12,24	1,11
	Ужин															
388-2004	Котлета рыбная			80												
					12,9	10,1	9,3	142	0,1	7,9	4	0,08	33,3	120	33,3	0,8
332-2004	Макаронные изд. отварные			150												
					7,3	6,6	15,4	142	0	23,6	0,84	1,12	0,09	12,41	54	0,99
319-2003	Суфле морковно-яблочное паровое			150/15												
					10,9	8,1	13,6	117	0,25	32,9	0,87	0,03	63,7	86,8	30,8	1,5
652-1994	Отвар шиповника			200												
					0,6	0,3	24	85	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				39,00	26,10	107,80	712,00	80,35	64,40	7,42	1,31	131,59	223,43	151,06	6,06
	2 Ужин															
146-2011	Фрукт			130	1,9	0	29	130	13	0	0,05	11	0,5	16	5,7	2,8
	итого				1,90	0,00	29,00	130,00	13,00	0,00	0,05	11,00	0,50	16,00	5,70	2,80
	Итого за вторник				112,03	117,36	425,80	3211,00	158,44	276,67	57,68	42,65	774,89	1060,05	468,37	25,30
	Среда															
	Завтрак															
52-2004	Салат картофельный			80												
					2,6	8	7,4	103	2,53	12	3,66	0,07	12,59	53,13	14,64	0,62
311-2004	Каша манная с маслом			150/4												
					4,5	8,4	25,9	241	0,01	47,2	0,46	0,04	93,7	78,7	13,6	0,3
684-2004	Чай с сахаром			200												
					0,2	0	13,7	83	0	0	0	0	0,4	0	0	0
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10												
					8,7	14	26,4	200	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	итого				16,00	30,40	73,40	627,00	2,54	59,24	5,52	0,19	122,59	132,54	39,04	1,76
	2 Завтрак															
692-2004	Кофейный напиток смолоком			200												
					3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
705-1994	Гренки с сыром			50												
					7,8	8	29,3	129	0,2	0,05	0,13	0,05	130,6	0,48	14	0,71
147-2011	Фрукт			130	1,1	0,26	10	138	52	0	0,05	0,06	44	30	16,9	0,39
	итого				11,90	11,36	57,20	376,00	52,72	18,05	0,28	0,14	280,60	108,78	43,00	1,23
	Обед															
19-2004	Салат из свежих помидоров			80												
					0,7	3,2	3,5	67	5,52	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
139-2004	Суп картофельный с бобовыми			250												
					5,7	7,2	19,5	214	7,1	17,7	0,31	0,24	31,42	101,75	38,11	1,9
.05.2004	Рагу овощное с мясом			220												
					13,6	20	18,5	375	10,72	7,65	3,53	0,07	46	204	47,2	3,11
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				27,80	31,40	96,10	967,00	25,34	25,36	12,16	7,41	119,23	333,36	129,80	8,01
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
87-2002	Плюшка Новомосковская			60												
					6,4	4,1	29	269	0,01	9,68	0,69	0,04	12,69	35,72	6,12	0,46
	итого				12,00	4,20	45,40	360,00	0,57	9,68	0,89	0,10	234,69	201,02	32,22	0,66
	Ужин															
413-2004	Сосиска отварная			85/4												
					10,4	20,8	0,7	125	0	12,12	0,46	0,02	19,19	104	11,17	1,35
520-2004	Картофельное пюре			200												
					2	4	25	90	10,4	22,6	0,2	0,12	35,6	83	28,5	1
295-1994	Сырники с морковью			150/30												
					21,5	15,5	37,2	143	0,1	72	0,03	0,05	188	248	28	0,79
639-2004	Компот из с/фруктов			200												
					2,4	0,1	29	151	0,8	0	2,75	0,04	70,93	63,51	45,68	1,44
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				43,60	41,40	137,40	735,00	11,30	106,72	4,39	0,30	337,22	499,77	143,35	6,78
	2 Ужин															
148-2011	Фрукт			130	1	0,35	10	138	49	0	0,04	0,08	45	22	14,3	0,13
	итого				1,00	0,35	10,00	138,00	49,00	0,00	0,04	0,08	45,00	22,00	14,30	0,13
	Итого за среду				112,30	119,11	419,50	3203,00	141,47	219,05	23,28	8,21	1139,33	1297,47	401,71	18,57
	Четверг															
	Завтрак															
16-2004	Салат из свежих огурцов			80												
					0,7	3,6	2,4	54	3,07	0	1,85	0,02	16,39	29,8	9,35	0,42
311-2004	Каша овсяная жидкая			150/4												
					5	7,3	22,2	221	0,16	48	0,48	0,09	104	130	37,1	0,87
633-1994	Чай из душицы			200												
					0	0	14,9	47	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
003-2004	Бутерброд с маслом и сыром			50/10/10												
					12,8	23,1	37,5	309	0,04	41,4	0,9	0,08	153,5	130	24,8	1,15
	итого				18,50	34,00	77,00	631,00	3,27	89,40	3,23	0,19	274,19	289,80	71,25	2,48
	2 Завтрак															
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
004-2004	Вафли			40	3	4	30	142	0	0	0	0,04	8	0,28	5,2	0,4
144-2011	Фрукт			130	0,6	0	11	130	13	0	0,03	0,01	16	0,3	9	3,3
	итого				4,10	4,00	50,10	357,00	15,00	0,01	7,03	7,05	31,00	7,58	18,20	4,00
	Обед															
21-2003	Салат Здоровье			80												
					1,3	6,9	4,6	46	1,65	0	0,16	0,04	16,62	34,65	16,94	0,52

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С мг	А мг	Е мг	В1 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
181-2004	Уха с крупой			250/30												
					7,2	6	13	125	0,48	10,7	0	0,06	11,68	63,57	8	0,63
005.2010	Азу			100/50												
					20,9	27,8	4,4	330	1,93	0	6	0,08	23,9	301	40,2	4,4
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая			150												
					9,3	7,7	38,2	174	1,13	39,3	1,3	0,2	70,6	248	174,6	5,3
381-2003	Кисель из яблок			200												
					0,1	0,1	27,6	89	1,36	0	0,07	0,01	8,48	9,28	2,66	0,7
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				46,10	49,50	133,30	990,00	6,55	50,00	8,48	0,46	154,78	657,76	272,40	13,75
	Полдник															
644-1996	Молоко кипяченое			200												
					5,8	6,5	9	135	1,1	37,98	0,21	0,06	222,8	165,2	25,7	0,18
741-2004	Ватрушка с творогом			100												
					10,1	8,11	35,5	264	0,05	49,5	1,3	0,05	88,2	150	16,45	0,76
	итого				15,90	14,61	44,50	399,00	1,15	87,48	1,51	0,11	311,00	315,20	42,15	0,94
	Ужин															
371-2004	Рыба припущенная			90												
					13	5,6	5,3	136	0,57	19,71	1,66	0,16	20,8	193,4	29,94	0,61
311-2004	Пюре розовое			200												
					3,9	5	32,4	176	5,8	0,8	0,2	0,2	116,8	154	79,5	1
37-1997	Салат из сол. огурцов с луком			80												
					2,3	4,5	2,4	71	1,29	0	0,9	0,01	8,15	16,8	4,7	0,22
649-1994	Напиток из варенья			200	0	0	20,4	84	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				26,50	16,10	106,00	693,00	8,78	20,51	3,72	0,44	172,11	366,80	144,87	4,11
	2 Ужин															
145-2011	Фрукт			130	0,5	0	14	141	6,5	0	0,01	0,03	21	0,13	11,7	2,8
	итого				0,50	0,00	14,00	141,00	6,50	0,00	0,01	0,03	21,00	0,13	11,70	2,80
	Итого за четверг				111,60	118,21	424,90	3211,00	41,25	247,40	23,98	8,27	964,08	1637,27	560,57	28,08
							Пятница									
Завтрак																
64-1997	Салат из квашеной капусты с яблоками			80												
					1,3	4,1	7,6	92	18,8	0	1,88	0,02	33,72	21,73	11,91	0,86
340-2004	Омлет натуральный с маслом			150/5												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					11,1	16,2	5,2	255	0,04	97,36	0,85	0,04	79	171,7	12,98	1,93
685-2004	Чай с молоком			200												
					1,5	1,6	16,8	81	0,26	9	0,05	0,01	53,2	39,15	6	0,08
003-2004	Бутерброд с сыром			50/10												
					8,4	4,4	26,4	185	0,04	20,1	0,84	0,07	152	128	24,8	1,68
	итого				22,30	26,30	56,00	613,00	19,14	126,46	2,78	0,14	317,92	360,58	55,69	4,55
	2 Завтрак															
686-2004	Чай с лимоном и с сахаром			200												
					0,2	0,1	13,9	55	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
111-1983	Гренки			70												
					5,65	7,67	22,7	167	0,35	0	0,63	0,04	107	90,8	17,3	0,79
146-2011	Фрукт			130	1,9	0	29	130	13	0	0,05	11	0,5	16	5,7	2,8
	итого				7,75	7,77	65,6	352	14,47	0	0,69	11,04	110,36	108,14	23,73	3,67
	Обед															
58-1997	Салат картофельный с сельдью			90												
					3,4	2,9	1,4	45	0,6	2,4	0,25	0,01	18,58	54,65	8,81	0,3
110-2004	Борщ			250/10												
					4,9	7,5	13	105	7,95	26,7	0,25	0,04	37	48,1	20,97	0,97
451-2004	Котлета мясная			120												
					18,4	26	23,4	313	0,06	3,11	3,75	0,07	41,72	168,14	33,19	1,71
224-2004	Рагу из овощей			200												
					3,9	10	25,7	225	9,5	12,9	3,7	0,05	43,4	58,3	30	0,9
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				38,40	47,40	118,10	999,00	20,11	45,12	15,90	7,24	171,20	337,45	126,97	6,38
	Полдник															
712-1997	Кисель из варенья			200												
					0,1	0	27	138	0	0	0	0	7,52	8,27	2,24	0,44
747-2004	Колбасные изделия, запеченные в тесте			100												
					11,2	14,3	24,6	322	0	6,84	0,74	0,01	13,04	68,13	7,21	0,88
	итого				11,30	14,30	51,60	460,00	0,00	6,84	0,74	0,01	20,56	76,40	9,45	1,32
	Ужин															
533-1980	Рыба, запеченная по-русски с картофелем			280												
					20,4	14,7	22,8	266	1,55	34,6	1,81	0,23	31	251,4	52,7	1,5
311-2004	Салат Школьный			80												
					1,2	5,9	17,3	65	1,94	0	3	0,03	20,25	32,41	13,42	0,69

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
705-2004	Напиток из плодов шиповника			200												
					0,6	0,3	37	90	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				29,50	21,90	122,60	647,00	83,49	34,60	6,52	0,34	85,75	288,03	99,08	4,96
	2 Ужин															
147-2011	Фрукт			130	1,1	0,26	10	138	52	0	0,05	0,06	44	30	16,9	0,39
	итого				1,10	0,26	10,00	138,00	52,00	0,00	0,05	0,06	44,00	30,00	16,90	0,39
	Итого за пятницу				110,35	117,93	423,90	3209,00	189,21	213,02	26,68	18,82	749,79	1200,60	331,82	21,27
	Суббота															
	Завтрак															
45-1997	Салат овощной с яблоками			90												
					1,2	4,8	5,9	51	3,41	0	0,14	0,05	13,64	35,2	14,77	0,45
349-2003	Пудинг творожный с повидлом			180/45												
					19,2	8,2	45	310	0,05	29,59	0,77	0,04	179,5	249,8	28,1	1
692-2004	Кофейный напиток смолоком			200												
					3	3,1	17,9	109	0,52	18	0,1	0,03	106	78,3	12,1	0,13
001-2004	Бутерброд с маслом			50/10												
					8,7	16	26,4	200	0	0,04	1,4	0,08	15,9	0,71	10,8	0,84
	итого				32,10	32,10	95,20	670,00	3,98	47,63	2,41	0,20	315,04	364,01	65,77	2,42
	2 Завтрак															
628-2004	Чай с вареньем			200												
					0	0	20	84	1,12	0	0,01	0	2,86	1,34	0,73	0,08
003-2004	Пряники			40	3	4	22	162	0	0	0	0,04	8	0,28	5,2	0,4
148-2011	Фрукт			130	1	0,35	10	138	49	0	0,04	0,08	45	22	14,3	0,13
	итого				4,00	4,35	52,00	384,00	50,12	0,00	0,05	0,12	55,86	23,62	20,23	0,61
	Обед															
31-2003	Салат Пестрый			80												
					0,8	3,6	7,8	67	0,96	0	1,86	0,01	18,7	20	10,86	1
140-2004	Суп картофельный с макаронными изделиями			250												
					2,7	8,1	15,9	121	6,6	10,62	0,32	0,08	13,69	55,74	20,92	0,86
205-2003	Котлеты рубленые из птицы			100												
					20,2	30,8	12,8	277	0,75	64,9	1,1	0,09	26,56	187,4	28,3	2,38
534-2004	Капуста тушеная			200												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					5,3	8,5	14,8	163	32,96	0	3,43	0,07	102,6	79,53	39,26	1,51
631-2004	Компот из свежих плодов			200												
					0,2	0,1	23,7	99	1,6	0	0,08	0,01	6,27	3,83	3,13	0,83
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	ИТОГО				36,50	52,10	120,5	953,0	42,87	75,[illegible]	7,24	0,17	191,32	347,76	132,47	8,78
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	12,4	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
22-2011	Конфеты шоколадные			40	1,16	3,28	28	158	0,8	0	0	0	0	0	0,08	0
005-2004	Сушка			20	1,5	2	15,2	130	0	0	0	0,02	4	0,14	2,6	0,2
	итого				8,26	5,38	55,60	379,00	1,36	0,00	0,20	0,08	226,00	165,44	28,78	0,40
	Ужин															
394-2004	Тефтели рыбные			100/40												
					12,6	10,6	13,1	192	0,28	13,34	0	0,07	27,7	87,64	20,86	0,73
203-2004	Картофель отварной с маслом			150/5												
					7,9	9,5	16	158	1,7	25,6	0,26	0,12	17,7	100,9	39,7	1,5
45-2004	Салат из квашеной капусты			80												
					1,2	2,6	7	31	8,74	0	1,9	0,01	34,52	19,36	10,27	0,42
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	85	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				29,50	23,70	90,70	692,00	12,72	38,95	10,11	7,27	110,42	216,16	104,83	5,15
	2 Ужин															
144-2011	Фрукт			130	0,6	0	11	130	13	0	0,03	0,01	16	0,3	9	3,3
	итого				0,60	0,00	11,00	130,00	13,00	0,00	0,03	0,01	16,00	0,30	9,00	3,30
	Итого за субботу				110,96	117,63	425,00	3208,00	124,05	162,10	20,54	8,00	914,64	1117,29	361,08	20,66
	Воскресенье															
	Завтрак															
52-2004	Салат картофельный			80												
					4,6	8	7,4	113	2,53	12	3,66	0,07	12,59	53,13	14,64	0,62
160-2004	Суп молочный с макаронными изделиями			250												
					5,5	6,6	19,9	170	0,65	29,58	0,45	0,06	135,6	113	18	0,4
652-1994	Отвар шиповника			200												
					0,6	0,3	17	90	80	0	0,76	0,01	11	2,96	2,96	0,57
001-2004	Бутерброд с маслом и сыром			50/10/10												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
					13,8	23,1	37,5	309	0,04	41,4	0,9	0,07	153	129	24,8	1,15
	итого				24,50	38,00	81,80	682,00	83,22	82,98	5,77	0,21	312,19	298,09	60,40	2,74
	2 Завтрак															
399-2004	Сок фруктовый			200	0,5	0	9,1	105	2	0,01	7	7	7	7	4	0,3
004-2004	Вафли			40	3	4	25	162	0	0	0	0,04	8	0,28	5,2	0,4
145-2011	Фрукт			150	0,5	0	14	121	6,5	0	0,01	0,03	21	0,13	11,7	2,8
	итого				[illegible]	[illegible]	48,10	488,00	[illegible]	0,01	[illegible]	7,07	36,00	7,41	20,90	3,50
	Обед															
19-2004	Салат из свежих помидоров			80												
					0,7	3,2	3,5	56	5,53	0	0,37	0,03	11,31	19,35	10,49	0,5
138-2004	Суп картофельный с крупой			250												
					10,7	14,7	15,3	120	7	10,62	0,28	0,09	15,8	78,8	24	0,92
208-2002	Суфле рыбное			80/5												
					19,7	15,1	3,1	218	0,02	48,17	1,98	0,06	47,27	132	13,62	0,68
520-2004	Картофельное пюре			200												
					4,1	6,6	22,8	156	13,9	30	0,27	0,16	47,56	111	38	1,39
642-2002	Кисель абрикосовый			200	0,01	0	22	141	0,58	0	0,19	0	9,71	9,71	2,16	0,11
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				42,51	40,60	112,20	917,00	27,02	88,79	4,04	0,41	155,15	352,12	118,27	5,80
	Полдник															
311-2004	К/молочный продукт			200	5,6	0,1	16,1	91	0,56	0	0,2	0,06	222	165,3	26,1	0,2
769-2010	Кекс шоколадный			50												
					4,7	10,6	24	286	0	30	0,56	0,05	17,22	70,8	25,6	1,85
	итого				10,30	10,70	40,10	377,00	0,56	30,00	0,76	0,11	239,22	236,10	51,70	2,05
	Ужин															
163-2003	Котлета "Здоровье"			100												
					15	14,3	13	132	0,55	35,76	0,41	0,07	40	163,7	31,28	1,67
297-2004	Каша рисовая рассыпчатая			150												
					3,4	4,5	29,4	168	0,84	29,4	0,69	0,04	46,3	99,7	51,5	1
45-2004	Икра овощная(морк.)			80												
					1,88	7,5	11	63	4,1	0	2	0,03	16,56	32,9	22,7	0,42
636-2004	Компот из апельсин			200												
					0,5	0,1	15	104	13,2	0	0,11	0,02	17,25	11	6,22	0,22
147-2004	Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0,95	0,005	10	0,46	7	0,5
148-2004	Хлеб рж/пшеничный			50	3,5	0,6	21,2	107	0	0	0	0,06	13,5	0,8	23	1,7
	итого				28,08	27,4	113,9	693	18,69	65,16	4,16	0,225	143,61	308,56	141,7	5,51
	2 Ужин															

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, состав	Кол - во		Масса порций	Пищевые в-ва			Энер.цен.	Витамины				Минеральные вещества			
		Бр.	Нет.		Б	Ж	Уг		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
									мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
146-2011	Фрукт			150	1,9	0	29	130	13	0	0,05	11	0,5	16	5,7	2,8
	итого				1,90	0,00	29,00	130,00	13,00	0,00	0,05	11,00	0,50	16,00	5,70	2,80
	Итого за воскресенье				113,29	120,70	425,10	3207,00	150,99	266,94	21,79	19,02	886,67	1218,28	398,67	22,40
	Среднее за 1 день (вторая неделя)				111,52	118,80	423,99	3209,00	127,72	240,20	28,63	16,13	951,82	1270,50	411,06	24,94
	За 14 дней				1562,52	1663,24	5935,96	44926	1645,47	3329,74	357,24	208,035	13281,7	17667,02	5823,16	348,39
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ				111,61	118,76	424,0	3209,0	117,53	234,22	25,52	14,86	948,69	1261,22	415,94	24,88