

Согласовано

Директор школы № 14

С.В. Сидорова



Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н.Гончаров



**Примерное рекомендованное меню для питания учащихся
общеобразовательных школ г.Верхняя Салда возраст 7-10 лет**

Утверждаю

№	Наименование блюда	Выход, Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак первый день первая неделя																	
3/13	Бутерброд с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104,22	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07		
	Колбаса Докторская отварная	55	6,34	8,55	0,83	105,40	14,36	10,29	83,22	0,75	3,3	5,5	0,17	0,09	0		
466	Рис припущенный	150	3,63	4,76	36,76	207,94	15,39	25,56	76,26	0,6	30,98	34,28	0,26	0,04	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
187	Соус краен.основной	40	0,32	0,90	2,47	19,25	15,83	11,16	14,87	0,26	4,25	83,44	0,19	0,01	2,75		
Инс	Кисель "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	58,61	40,72	46,98	0,78	0	30,6	0,54	0,04	10,8		
	Итого за прием		17,17	17,49	64,08	489,84	221,6	117,2	354,8	4,24	59,52	177,92	2,01	0,28	13,62		
Обед первый день первая неделя																	
138	Суп картофельный с бобовыми	250	1,23	4,60	8,98	82,96	73,24	54,78	83,31	1,35	0	231,25	2,84	0,09	15,2		
551	Гренки (сухарики)	25	2,80	0,28	17,57	86,03	6,91	4,78	22,2	0,38	0	0	0,43	0,03	0		
27/8	Кнедли мясные паровые	60	9,92	11,11	3,54	153,92	35,77	13,39	108,5	1,31	15,8	28,7	0,96	0,03	0,13		
469	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,21	32,38	191,59	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0		
628	Чай с сахаром	200,	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
	Итого за прием		23,40	20,80	100,16	687,92	209,4	146,4	372,6	6,33	33,74	327,3	6,46	0,35	27,34		
Полдник первый день первая неделя																	
217	Пирожок с яблоками	75	4,23	4,26	31,00	179,84	17,9	10,29	44,21	1,12	24,4	47,45	0,67	0,05	1,16		
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
	Итого за прием		5,23	4,46	51,20	265,52	31,9	18,29	58,21	3,92	24,4	47,45	0,87	0,07	5,16		
	Итого за день		45,81	42,75	215,44	1443,28	462,9	281,9	785,6	14,48	117,7	552,67	9,34	0,71	46,12		

9 дней

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины																	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг														
Завтрак второй день первая неделя																														
	Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,68	3,83	6,07	3,65	10,96	0,16	0	14,4	3	0,03	0,01	1,2														
43	тук Суфле "Рыбка"	80	7,72	10,06	5,33	143,06	29,88	24,71	116,91	0,58	44,16	29,44	79,68	1,71	0,04	0,44														
3/3	Картофельное пюре(очищен)	150	3,45	4,47	3,21	66,35	56,21	29,94	95,33	0,06	18,96	35,28	34,92	0,04	0,01	10,17														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	6,76	8,84	23,32	0,62	0	0	0	0,52	0,05	0														
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61,87	12,25	16,45	55,3	1,37	0	1,75	0,35	0,49	0,06	0														
770	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,23	87,89	74,64	49,17	57,87	1,06	0	169,28	36,02	0,66	0,05	15,16														
	Итого за прием		16,48	15,26	61,83	452,76	185,81	132,77	359,69	3,84	63,12	250,15	153,97	3,45	0,23	26,97														
Обед второй день первая неделя																														
132/3	Суп из овощей 132/3 сб.1994	250	1,88	4,63	10,21	90,81	84,77	62,44	98,26	1,52	0	1145,2	239	2,91	0,11	20,2														
	Сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,17	3,87	0,39	2,65	0,01	3	1,6	5,35	0,02	0	0,01														
	Прышенок, тушеный в сметан	50/50	13,83	22,64	2,51	269,56	29,03	21,08	121,2	1,04	22,5	27,2	49,75	2,19	0,06	1,51														
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,18	4,05	26,90	171,26	44,02	113,01	161,69	3,49	12,39	94	40,73	0,75	0,18	5,94														
1072/3	Компот из яблок и вишни	200	0,34	0,16	32,81	129,71	14,78	9,14	10,7	0,78	0	31,2	6,6	0,15	0,01	3														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0														
767	Булочка "Ванильная"	50	3,87	3,90	26,49	157,51	9,05	5,44	33,14	0,46	4,46	1,43	7,74	1,57	0,05	0														
	Итого за прием		30,19	36,59	123,13	946,36	201,09	232,23	492,53	8,93	42,35	1302,1	349,46	8,39	0,51	30,66														
Полдник второй день первая неделя																														
695/96	Ватрушка с повидлом	75	4,76	2,58	46,42	226,64	21,73	13,6	53,94	1,1	9	17,16	11,91	1,22	0,09	2,4														
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53	155	18,75	118,75	0,13	12,5	0	12,5	0	0,04	0,75														
	Итого за прием		9,89	4,46	53,80	296,16	176,73	32,35	172,69	1,22	21,5	17,16	24,41	1,22	0,12	3,15														
	Итого за день		56,55	56,31	238,76	1695,29	563,64	397,35	1024,9	14	126,97	1569,4	527,84	13,06	0,86	60,78														

4 weeks

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак третий день первая неделя																
1/13	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	135,23	9,3	9,9	29,1	0,62	40	45	0,49	0,05	0	
19/5	Суфле творожное	150	21,00	17,25	15,51	304,27	194,5	27,22	249,23	0,74	68,85	124,91	1,81	0,06	0,33	
	Слушное молоко	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
628	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01	
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,66	2,54	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	
	Итого за прием		25,98	26,61	61,41	589,70	333,4	92,64	384,46	2,55	117,49	213,71	3,14	0,18	12,54	
Обед третий день первая неделя																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,84	4,48	3,97	58,98	78,09	55,35	72,62	0,98	0	34,6	2,82	0,05	17,4	
	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02	
	Вифилтеке рубл. "Школьный"	55	8,32	6,85	3,11	107,60	8,37	10,77	75,98	1,23	0	0,85	1,15	0,03	0,15	
470	Картофель отварной (очище)	150	3,05	4,94	2,01	64,22	18,67	34,91	89,18	0,03	30,98	34,28	0,05	0	30,2	
628	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,88	3,38	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Итого за прием		13,95	17,76	32,41	343,08	181,9	151,64	308,34	3,5	37,22	114,83	4,91	0,15	59,77	
Полдник третий день первая неделя																
769	Булочка Домашняя	50	3,70	4,87	27,39	168,99	12,01	8,34	34,52	0,49	22,74	44,13	0,62	0,05	0,83	
697/04	Молоко	200	5,45	5,63	8,55	105,60	211,2	24,36	156,6	0,17	24	44	0	0,06	1,04	
	Итого за прием		9,15	10,50	35,95	274,59	223,2	32,7	191,12	0,67	46,74	88,13	0,62	0,11	1,87	
	Итого за день		49,09	54,87	129,77	1207,37	738,5	276,99	883,92	6,71	201,45	416,66	8,68	0,44	74,18	

Алексей

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										ВИТАМИНЫ				
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
Завтрак четвертый день первая неделя																								
	Помидор свежий	30	0,31	0,05	1,04	6,40	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3									
	Птица тушеная в соусе котлет	80/50	23,90	27,62	2,82	355,42	27,1	26,96	221,08	1,7	31,92	113,2	2,02	0,09	1,2									
469	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,21	32,38	191,59	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0									
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0									
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0									
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,01	18,35	71,47	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68									
	Итого за прием		33,78	32,45	78,62	745,23	135,36	112,48	394,41	5,45	49,62	250,9	4,76	0,31	16,88									
Обед четвертый день первая неделя																								
129/3	Рассолыник Ленинградский	250	2,15	4,73	5,13	71,91	17,96	22,66	63,01	0,21	0	0,75	2,28	0,01	6,7									
	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02									
ТТК 79	Рыба запеченная под омлетом	100	13,89	7,26	2,86	132,28	66,92	35,74	203,25	1,21	62,5	109,05	1,17	0,07	0,25									
466/96	Рис припущенный	150	3,63	4,76	36,76	207,94	15,39	25,56	76,26	0,6	30,98	34,28	0,26	0,04	0									
	Чай с сахаром, лимоном	207	0,23	0,05	12,91	51,54	2,78	0,84	2,55	0,08	0,22	0,5	0,02	0	1,05									
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0									
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0									
	Итого за прием		24,10	18,67	82,03	598,37	126,38	106,32	415,26	3,76	99,7	155,59	4,57	0,21	8,02									
Полдник четвертый день первая неделя																								
78	Ватрушка "Лакомка"	52,5	5,28	8,82	18,89	176,00	35,5	7,16	60,9	0,39	13,5	24	2,53	0,03	0,04									
585/96	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	36,41	142,46	67,23	44,47	50,88	2,02	0,05	30,15	0,59	0,05	11,81									
	Итого за прием		5,49	9,02	55,29	318,47	101,41	51,45	110,2	2,4	19,12	54,15	3,12	0,09	11,9									
	Итого за день		63,37	60,15	215,94	1662,07	363,14	270,25	919,87	11,62	168,44	460,63	12,44	0,61	36,8									

4.000

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак пятый день первая неделя																			
	Огурец консервированный	15	0,41	0,00	0,00	1,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ТТК 91	Колбаски Оригинальные	80	9,06	9,28	7,54	150,37	28,35	17,67	93,13	1,54	10,67	16,78	2,75	0,05	2,95				
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,18	4,05	26,90	171,26	44,02	113,01	161,69	3,49	12,39	40,73	0,75	0,18	5,94				
15/10	Напиток из плодов шиповн	200	0,64	0,25	26,95	110,54	85,98	54,98	62,99	1,57	0	202,5	1,45	0,06	93,8				
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,88	3,38	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
	Итого за прием		18,93	13,95	77,41	514,05	168,72	199,49	361,07	7,69	23,06	260,21	5,49	0,36	102,69				
Обед пятый день первая неделя																			
ТТК 120	Суп Волна со сметаной	250	3,24	6,56	17,12	142,22	94,43	73,04	127,18	1,95	21,32	150,46	2,55	0,16	16,3				
25	Печень, тушеная с овощами	200	10,22	2,98	2,58	77,87	39,65	47,58	206,29	3,21	2328,8	3987,2	1,27	0,12	19,34				
588	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	18,16	71,58	68,9	47,5	54,81	0,97	0	35,7	0,63	0,05	21,4				
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0				
	Итого за прием		18,06	10,10	61,89	412,02	218,56	188,85	453,17	7,76	2350,1	4173,6	5,25	0,41	57,05				
Полдник пятый день первая неделя																			
102/86	Коржик молочный	75	5,04	7,46	46,41	271,53	19,15	7,22	46,55	0,6	30,53	56,4	0,76	0,06	0,04				
699/04	Напиток Апелсиновый	200	0,19	0,04	23,42	90,94	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28				
	Итого за прием		5,23	7,50	69,83	362,47	26,37	9,71	50,95	0,72	30,53	58,16	0,8	0,06	5,32				
	Итого за день		42,22	31,55	209,14	1288,55	413,66	398,05	865,18	16,17	2403,7	4492	11,54	0,83	165,06				

2 апреля

4 день

4110511

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак первый день вторая неделя																				
1/13	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,52	14,14	135,23	9,3	9,9	29,1	0,62	40	45	0,49	0,05	0					
14/8	Биточки из мяса говяд.	80	8,06	8,43	5,10	129,11	14,01	15,47	81,67	1,27	0	2,99	1,64	0,04	1,06					
469	Макаронные изделия отвед	150	5,30	4,21	32,38	191,59	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0					
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
ТТК№80/	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,74	2,80	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12					
	Итого за прием		19,68	20,72	76,39	579,09	116,3	98,63	267,93	5,14	57,7	114,94	4,36	0,28	13,06					
Обед первый день вторая неделя																				
18/3	Суп картофельный с рыбе	250	5,98	7,18	16,42	155,89	90,6	68,91	154,01	2,16	0	211,93	1,63	0,13	18,27					
393/97	Сосиски отварные	100	9,90	17,93	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0					
36	Рис припущенный с овощ	150	3,65	5,73	36,15	214,05	40,66	48,32	102,42	1	15,93	136,6	1,58	0,06	6,53					
187/1992г	Соус красн.основной	30	0,24	0,67	1,85	14,44	11,87	8,37	11,16	0,2	3,19	62,58	0,14	0,01	2,06					
ТТК № 30	Напиток из клюквы	200	0,07	0,03	24,01	93,20	75,46	52,19	58,07	1,14	0	34,45	0,76	0,05	13,06					
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
	Итого за прием		23,80	32,09	102,86	800,37	262,17	213,52	501,84	7,57	19,12	445,86	5,33	0,45	39,92					
Полдник первый день вторая неделя																				
767	Булочка "Ванильная"	75	5,81	5,85	39,74	236,26	13,58	8,15	49,71	0,69	6,69	11,6	2,35	0,07	0					
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4					
	Итого за прием		6,81	6,05	59,94	321,94	27,58	16,15	63,71	3,49	6,69	11,6	2,55	0,09	4					
	Итого за день		50,30	58,86	239,19	1701,40	406,04	328,31	833,49	16,2	83,51	572,4	12,24	0,82	56,92					

4 декабрь

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего	Са	Мг		Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг								
Завтрак 2 день вторая неделя																								
3/13	Бутерброд с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104,22	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07									
296	Запеканка творожно- морковн	150	17,11	11,56	16,17	238,25	183,46	35,25	230	0,86	49,77	779,38	1,44	0,06	1,09									
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2									
628	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01									
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,88	3,38	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0									
	Итого за прием		24,97	16,37	64,28	503,89	420,78	107,28	425,15	2,8	79,41	846,98	2,77	0,19	13,36									
Обед 2 день вторая неделя																								
113/199	Борщ сибирский рец.113 сб.96	250	3,15	3,83	10,13	87,67	31,04	23,18	70,25	0,89	0	23,1	1,92	0,05	5,24									
	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02									
439	Птица отварная	80	18,17	14,63	0,18	205,01	13,37	17,35	144,87	1,18	24,77	41,28	0,31	0,07	0,92									
334/200	Макаронные изделия отварные	150	7,32	9,14	30,42	236,47	95,02	11,32	87,74	0,76	39,66	74,02	0,85	0,06	0,03									
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0									
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0									
585/96	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,11	26,16	101,55	63,06	42,31	48,29	1,45	0,05	28,88	0,54	0,05	10,8									
	Итого за прием		32,96	29,58	91,23	765,40	225,81	115,67	421,33	5,93	70,48	178,28	4,46	0,32	17,01									
Полдник 2 день вторая неделя																								
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,61	8,35	30,71	222,37	40,33	9,8	59,87	0,59	19,8	35,1	2,9	0,06	0,11									
8/10	Кисель из клюквы	200	0,10	0,04	24,53	97,48	66,37	44,68	55,82	0,97	0	31,62	0,76	0,04	12,36									
	Итого за прием		5,71	8,38	55,24	319,85	106,7	54,49	115,69	1,56	19,8	66,72	3,66	0,11	12,47									
	Итого за день		63,64	54,33	210,75	1589,15	753,28	277,44	962,17	10,29	169,69	1091,97	10,89	0,63	42,84									

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины													
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг												
Завтрак 3 день вторая неделя																													
	Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,68	3,83	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2														
64//03	Колбаски Витаминные	80	13,41	14,01	2,43	189,60	18,23	18,58	114,96	1,3	42,11	184,86	2,61	0,06	0,81														
3/3	Картофельное пюре(очищен	150	3,45	4,47	3,21	66,35	56,21	29,94	95,33	0,06	18,96	34,92	0,04	0,01	10,17														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0														
588	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	18,16	71,58	68,9	47,5	54,81	0,97	0	35,7	0,63	0,05	21,4														
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0														
	Итого за прием		21,03	18,94	45,18	434,03	161,49	115,7	325,15	3,72	61,07	258,68	3,98	0,2	33,58														
Обед 3 день вторая неделя																													
148	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,15	13,76	113,87	10,81	7,8	33,04	0,45	7,5	213	2,59	0,03	0,6														
	Помидор свежий	20	0,21	0,04	0,69	4,27	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2														
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,38	12,52	20,11	240,82	21,65	36,79	155,39	2,3	16,95	35,04	1,29	0,14	10,8														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0														
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0														
699/04	Напиток Апельсиновый	200	0,19	0,04	23,42	90,94	7,22	2,49	4,4	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28														
	Итого за прием		18,59	18,30	82,00	570,26	57,71	71,29	262,24	4,65	24,45	276,7	4,87	0,28	18,68														
Полдник 3 день вторая неделя																													
12/12	Пирожок с куралой	75	5,32	2,86	32,17	176,40	39,78	25,17	64,52	1,1	10,61	143,68	2,18	0,06	0,34														
	Снежок	200	0,78	0,26	30,84	130,51	44,43	33,97	20,91	0,78	0	8	0,53	0,16	28,75														
	Итого за прием		6,11	3,12	63,01	306,91	84,21	59,14	85,43	1,88	10,61	151,68	2,72	0,22	29,09														
	Итого за день		45,73	40,36	190,19	1311,20	303,4	246,13	672,82	10,26	96,13	687,06	11,56	0,7	81,35														

4 недели

4 декабрь

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	Са			Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак 4 день вторая неделя																				
	Помидор свежий	25	0,26	0,04	0,86	5,34	3,08	4,35	5,66	0,2	0	33,25	0,18	0,01	2,5					
	Рыба запеченная под омлето	80	11,11	5,81	2,29	105,82	53,54	28,59	162,6	0,97	50	87,24	0,93	0,06	0,2					
ТТК 79	Картофельное пюре(очищен	150	3,45	4,47	3,21	66,35	56,21	29,94	95,33	0,06	18,96	34,92	0,04	0,01	10,17					
3/3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01					
628	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
	Итого за прием		18,97	10,92	44,06	350,92	194,04	129,02	382,06	3,78	69,2	190,11	2,56	0,22	24,88					
Обед 4 день вторая неделя																				
	Рассольник Домашний	250	1,98	4,69	2,58	60,47	78,25	62,56	97,08	0,95	0	31,1	2,76	0,04	20,6					
	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0,03	0	0,02					
23/8	Фрикадельки из мяса говяди	85	8,66	9,55	5,45	143,05	37,84	16,26	97,17	1,25	12,42	32,13	0,4	0,04	0,42					
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,18	4,05	26,90	171,26	44,02	113,01	161,69	3,49	12,39	40,73	0,75	0,18	5,94					
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0					
	Компот из изюма	200	0,34	0,00	25,63	99,37	4,8	1,04	2,09	0,28	0	0	0	0	0					
102/86	Коржик Молочный	50	3,36	4,97	30,94	181,02	12,77	4,81	31,03	0,4	20,35	37,6	0,51	0,04	0,03					
	Итого за прием		24,73	25,14	115,87	789,86	200,99	219,2	459,26	8,02	51,16	152,56	5,26	0,4	27,01					
Полдник 4 день вторая неделя																				
413	Пицца школьная	75	7,62	9,46	19,06	193,64	83,45	12,7	98,03	0,72	17,78	42,3	1,98	0,06	0,44					
628	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01					
	Итого за прием		7,81	9,50	32,72	246,70	149,09	58,11	151,62	1,64	18,02	76,7	2,59	0,11	12,45					
	Итого за день		51,51	45,56	192,64	1387,48	544,12	406,33	992,94	13,44	138,38	419,37	10,41	0,72	64,33					

4.11.17

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
Завтрак 5 день вторая неделя																							
	Каша гречневая на цельном	200	7,43	8,67	24,56	205,72	167,2	67,18	191,52	1,81	35,7	66,21	0,27	0,13	0,78								
	Колбаса Докторская отварн	25	2,88	3,89	0,38	47,91	6,53	4,68	37,83	0,34	1,5	2,5	0,08	0,04	0								
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,88	3,38	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0								
25	Яблоко в слоеке	135	3,84	9,75	42,85	267,80	12,76	6,68	23,78	1,73	12,9	26	0,2	0,03	3								
12/10	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	79,46	102,16	40,19	79,69	0,75	6,24	36,9	0,45	0,05	9,27								
	Итого за прием		17,02	23,89	92,92	645,78	292,02	123,15	344,47	4,93	56,34	131,61	1,26	0,27	13,05								
Обед 5 день вторая неделя																							
171/04	Суп-пюре из картофеля	250	3,45	5,10	19,21	138,03	123,24	69,66	138,4	1,79	22,26	176,01	0,83	0,14	19,3								
551/04	Гренки (сухарики)	25	2,80	0,28	17,57	86,03	6,91	4,78	22,2	0,38	0	0	0,43	0,03	0								
330	Шницель рыбный	80	11,90	6,41	6,90	133,17	37,76	37,27	172,25	0,9	12,58	16,21	3,24	0,09	1,29								
470	Картофель отварной	150	3,05	4,94	2,01	64,22	18,67	34,91	89,18	0,03	30,98	34,28	0,05	0	30,2								
628	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,06	65,64	45,41	53,59	0,92	0,24	34,4	0,6	0,04	12,01								
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32	5,07	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0								
	Итого за прием		25,35	17,32	83,38	594,87	267,79	212,76	540,49	5,65	66,06	261,2	5,96	0,4	62,79								
Подник 5 день вторая неделя																							
	Кармашки творожные с пом	82	6,59	22,61	34,75	367,61	44,41	10,6	79,28	0,79	22,56	40,66	6,23	0,05	0,17								
770	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	22,23	87,89	74,64	49,17	57,87	1,06	0	36,02	0,66	0,05	15,16								
	Итого за прием		6,73	22,62	56,98	455,50	119,05	59,78	137,15	1,85	22,56	76,68	6,9	0,1	15,33								
	Итого за день		49,10	63,83	233,28	1696,14	678,87	395,68	1022,12	12,43	144,96	469,49	14,12	0,78	91,17								