

М.В. ПЕРЕКУСИХИН

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель.

О.Б. Шелтунова

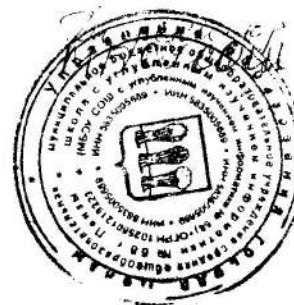
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

на оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте от 7 до 10 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СОШ № 61, МБОУ СОШ № 68 корпус 1, 68 корпус 2, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 74, МБОУ ЛАД № 3, МБОУ СОШ № 78, МБОУ Лингвистической гимназии № 6, МБОУ Лицей № 73, МБОУ Православной гимназии во имя Святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы

Оставлено в соответствии с СанПиН 2.1.5.2469-08 Постановление № 45 от 23.07.2008г

Все расчеты к меню прилагаются

Сезонный период: осень-зима



День 1

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
188	<u>Сосиска отварная</u> Сосиска 100	100	16	22	0,12	246	0,1	43	0	0,12	16,3	160,3	21,3	0,9
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
0.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	Итого		30,68	38,6	68,69	732,1	0,313	64,71	0,08	0,626	231,22	395,4	79,7	7,76
	Обед													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,7 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,616
184	<u>Плов из говядины</u> говядина 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
283\200	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25													
9	Сахар 15,0 Вода 190	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
0.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		30,53	17,59	115	745,65	0,419	52,87	0,056	0,318	182,9	437	117,7	7,626
	Полдник													
1.2.2.7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5%</u> Йогурт 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242,0	188	30	0,2
541	<u>Ватрушка из творога</u> мука 31,2, сахар 1,6, масло слив 1,3, яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло раст 0,2	60	8,77	2,01	25,02	152,79	0,06	0,15	0,02	0,5	46,7	83,2	11,09	0,55
	итого		14,17	7,01	46,62	310,79	0,12	1,95	40,02	0,76	288,7	271,2	41,09	0,75
			75,28	63,2	230,1	1798,54	0,952	110,5	10,16	1,704	702,8	1104	222,5	18,14

День 22

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102/Пр	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	153,8	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
87 2003	<u>Бутерброд с колбасой</u> колбаса п/к 21 батон 30	20\30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
1.2.2.7	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 125	125	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		22,32	21,89	104	709,04	0,255	16,74	0,43	0,3	474,9	488,1	90,98	3,58
	Обед													
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4 сметана 8	200\8	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
173	<u>Котлета Студенческая</u> Говядина (котлет мясо) 21,49 индейка фарш или филе 38,77 хлеб пшеничный 12,31 вода 12,31 Лук 43,94, масло слив 9,85 яйцо 4,92 соль 0,98 сухари панир 6,15 перец душист 0,1	80	27,48	18,34	22,23	283,08	0,15	3,69	0,07	2,95	29,77	156,8	25,1	1,65
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85. Масло сливочное 2,63 Соль 3,75	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		40,57	39,85	115,2	828,688	0,453	79,36	0,126	3,122	176,9	386,4	119,4	8,41
	Полдник													
547/Пр 2013, 366 Пр/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
274	<u>Кисель из концентрата</u> Кисель 24 сахар 10	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Итого		8,4	14,2	49,1	262,48	0,06	0,24	0,005	1,13	11,56	59,9	9,52	0,6

День 3

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ст. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 120 Молоко 45 Масло слив 15 Соль 0,9	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 77,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 7,7	50	12,5	7,16	8,21	148	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		35,34	40,1	57,13	726,278	0,229	6,475	0,86	0,807	303,6	571,7	67,08	7,31
	Обед													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокочанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096 Соль 0,4 Вода 160 Сметана 4,0	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96
	<u>Курица отварная</u> курица 29,5	10	1,87	1,61	0	22	0,01	0,2	0,4	0,01	1,4	16	1,9	0,13
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	80	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,15
174 Пр2013	<u>Картофель отварной в молоке</u> Картофель 178,5 Молоко 45 Масло растит 4,5 мука 7,5	150	4,65	6,3	23,1	168	0,16	19,2	0,01	0	66	114	34,5	1,2
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		27,288	30,9	96,63	777,438	0,458	41,55	0,53	3,092	239,6	455,6	142,8	12,6
	Полдник													
9.1.5.2	<u>Банан</u>	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0,08	12	42	63	0,9
543/346 ПР	<u>фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого		11,82	6,66	66,28	421,11	0,759	16,68	0,052	1,45	222,8	225,4	93,14	7,66
	Итого за день		74,448	87,5	220	1925,55	0,846	64,7	1,442	5,349	765,7	1253	303,1	21,6

день4
День 4

№ цепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Мас а порци и	Пищевая ценность (г)			ЭЦЕНН ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		30,8	34,85	85,71	783,5	0,19	25,69	0,25	0,15	413,1	513,1	82,3	3,57
	Обед													
13/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,896	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 58 хлеб пшеничный 12 лук репка 16,9 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 сахар 0,7	80/40	35,19	16,68	26,68	271,3	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
1.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого:		49,42	30,62	142,2	918,21	0,369	10,04	0,09	0,288	154,2	348,2	150,4	5,96
	Полдник													
35 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,56	38,27	14,06	0,85
2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
	Итого:		10,04	8,89	50,5	327,3	0,12	1,86	40,07	0,26	253,6	226,3	44,1	1,05
	Итого за день:		90,26	74,36	278,4	2029	0,679	37,59	40,41	0,698	820,9	1088	277	10,58

День 5

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13/Пр	<u>Салат из моркови с изюмом</u> Морковь 100, изюм 11, сахар 10 лимон 12	100	1,22	0,08	24,1	93,33	0,05	4,31	0	0,03	49,26	56,53	33,71	0,9
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 36,15 Молоко 69,45 Сахар 4,5 Вода 46,35 Масло сливочное 7,5, соль	150/7,5	6,14	9,6	31,84	238,5	0,17	0,9	0,05	0,12	96,84	148,2	39,92	1,07
87 2003	<u>Бутерброд с колбасой</u> колбаса п\к 21 батон 30	20\30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
10.9.2.4	<u>Конфеты</u>	40	0,66	2,93	32,53	160	0	0	0	0	7,2	16,4	10,8	0,64
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		20,03	23,25	144,5	862,04	0,375	19,93	0,07	0,19	304,5	442,9	130	5,33
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2 Вода 30,67	80	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
282/ПР	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		33,62	40,03	82,22	828,89	0,381	48,38	0,33	1,302	204,4	386,4	120,4	6,266
	Полдник													
541	<u>Ватрушка из творога</u> мука 31,2 сахар 1,6 масло 1,3 яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло растит 0,2	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	Итого:		4,2	2,1	54,8	258	0,09	4	0,01	0,52	47	52	23	1,2
	Итого за день:		57,85	65,38	281,6	1948,93	0,846	72,31	0,41	2,012	556	881,3	273,4	12,796

День 6
День 6

№ эпег.ту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	<u>Жаркое По-Домашнему</u> говядина 107 картофель 133,5 лук репка 12 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	175	18,18	6,34	17,95	205	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
5,1,5	<u>Масло сливочное</u>	15	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		22,52	18,33	57,09	485,18	0,278	28,46	0,62	0,302	49,9	305,5	66,21	5,04
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54
226	<u>Биточки из трески</u> треска 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
312/ПР	<u>Булочка "Домашняя"</u> мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,8	0,075	0,83	0,5	26,77	46,83	15,56	0,67
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		25,742	33,5	96,79	798,36	1,165	49,14	0,89	1,02	247,5	459,4	135	5,6
	Полдник													
3.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
7/ПР 2013, 6 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
	Итого:		13,64	20	47,68	340,29	0,2	21,64	0,045	1,17	283	261,9	55,52	5,1
	Итого за день:		61,902	71,83	201,6	1623,8	1,643	99,24	1,555	2,492	580,4	1027	256,7	15,74

День 7 День 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн-ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
188	<u>Сосиска отварная</u> Сосиска 100	100	16	22	0,12	246	0,1	43	0	0,12	16,3	160,3	21,3	0,9
139 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		31,69	34,73	80,3	753,1	0,373	63,72	0,06	0,556	172,2	366,2	89,36	8,43
	Обед													
40	<u>Салат "Витаминный" с маслом растительным</u> Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
157	<u>Ежики мясные</u> Говядина 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	80	10,41	13,99	10,69	212	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
11.1.1.16	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		25,27	27,48	122,2	851,2	0,389	35,02	0,096	0,248	115,3	378,7	114,8	8,02
	Полдник													
543/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3, яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		9,62	11,17	34,78	277,81	0,099	1,68	0,052	1,37	210,5	183,4	30,14	0,76
	Итого за день:		66,58	73,38	237,3	1882,1	0,861	100,4	0,208	2,174	498	928,3	234,3	17,2

День 8
День 8

п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 Соль 0,75	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
	1.8 Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
2.7	Йогурт 2.5% йогурт 125	125	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
Пр	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
	2.6 Фрукт сезонного значения	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
3.2.2	Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		19,73	22,99	100,2	698,59	0,279	23,9	0,86	0,491	639,3	514,4	96,13	6,39
Обед														
9	Салат "Школьный" Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
37	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8 Соль 0,8	80	12,6	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
17	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
3.2.2	Батон нарезной	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		23,5	28,09	100,4	753,75	0,309	52,38	0,18	0,428	220,7	349,3	121,6	7,036
Полдник														
Пр 2013, 1Р/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: Тесто дрожжевое 43г: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
	1.1.16 Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого		8,04	14,2	40,28	238,29	0,08	4,24	0,005	1,15	24,08	73,9	17,52	3,3
	Итого		51,27	65,08	240,6	1660,64	0,658	80,52	1,045	2,069	884,9	937,6	235,3	16,73

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая стоимость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
1,3,4,2	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
102/ПР	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло	153,75	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
209 ПР	<u>Кисель из концентрата кисель</u> 24 сахар 10	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
3.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		33,85	33,05	107,5	863,57	0,18	24,92	4,41	0,06	423,3	501,3	74,44	3,16
	Обед													
9/ПР	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	80/80	19,04	15	7,09	240	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
312/ПР	<u>Булочка "Домашняя"</u> мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,16	0,71
	Итого		30,822	36,79	107,9	892,53	0,47	33,1	0,18	0,99	312,2	544,2	155,5	12,57
	Полдник													
335 ПР	<u>Пирожки печеные из сдобного теста с мясом</u> мука 28,65 сахар 2 масло слив 4 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 раст 0,9 говядина 42,73 лук 2,98 зелень 0,23	60	9,17	7,57	21,43	190,24	0,06	0,14	0,03	0	18,11	42,55	12,73	0,57
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
	Итого:		74,62	72,61	54,10	385,95	0,09	0,46	0,05	0	149,8	167,9	29,75	1,23
	Итого за день:		76,12	82,45	269,5	2142,05	0,74	58,48	4,64	1,05	885,3	1071,0	259,7	16,96

День 10

№ цепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
60/М 2004	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	250	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
86/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
2003	<u>Бутерброд с колбасой</u> колбаса п/к 21 батон 30	20/30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		21,83	21,92	86,15	636,79	0,287	21,13	0,44	0,305	442,99	415,5	81,33	5,54
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 59,16 Лук зеленый 7,5 Сахар 3,0 Масло растительное 3,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0,02	30,97	16,22	8,78	0,37
16/Пр	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200/24	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 123,2 внутр жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8, масло сл 4,8 Соль 0,8 Вода 20,8	80	20	11,46	13,14	236,8	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло сливочное 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665
385	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72
3.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		37,01	24,89	124	877,53	0,567	25,4	0,158	0,327	131,75	576,9	215,2	10,22
	Полоник													
3.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
43/346 Пр	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
1.2.2.7	<u>Напиток Йогуртовый 2,5% напиток йогурт</u> 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2
	Итого:		10,23	10,58	66,6	412,5	0,179	22,98	0,432	1,67	283,66	251,4	57,14	0,79

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая стоимость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13/Пр	<u>Салат Изюминка</u> Морковь 100, изюм 11, сахар 10 лимон 12	100	1,22	0,08	24,1	93,33	0,05	4,31	0	0,03	49,3	56,53	33,71	0,9
330	<u>Каша молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
188	<u>Сосиска отварная</u> Сосиска 50	50	8	11	0,06	123	0,05	21,5	0	0,06	8,2	80,1	10,7	0,5
270/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
Итого			24	30,46	80,66	687,488	0,21	22,92	0,46	0,257	384	439,9	70,95	2,98
Обед														
40	<u>Салат "Витаминный" с маслом растительным</u> Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,7	16,06	9,92	0,61
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,3	44,4	17,86	0,96
377 2013	<u>Картофельная запеканка с мясом</u> говядина 152 карт 220 масло слив 10 яйцо 4 сухари 3	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0	25	291	56	3,5
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
Итого			30,598	32,15	79,81	736,578	0,36	40,79	0,09	0,112	114	424,2	107,7	9,23
Полдник														
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
335 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,6	38,27	14,06	0,85
272/ПР	<u>Ряженка</u> ряженка 205,0	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого			11,04	11,07	56,68	375,82	0,2	21,46	0,11	0,04	284	240,3	60,06	5,45
Итого за день:			65,638	73,68	217,1	1799,89	0,77	85,16	0,66	0,409	782	1104	238,7	17,7

День 12

№ цепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	80	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1, сахар 15, вода 200	200	0,2	0,5	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		21,84	18,39	81,1	573,05	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
3/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
25 М	<u>Суп картофельный с рыбой:</u> Бульон рыб175, филе треска 34,8 картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	25/250	7,42	4,76	20	156	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
80/Пр	<u>Гуляш</u> Говядина 151,0 Масло сливочное 6,5 Томат.пюре 11 Мука 3,7 Лук репка 17,0	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0	15,86	230,4	31,93	2,36
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
1.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		37,24	39,56	104,7	925,418	0,478	67,4	0,06	0,272	169,22	544,8	157,8	7,71
	Полдник													
2.7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
2003	<u>Бутерброд с колбасой</u> колбаса п\к 21 батон 30	20/30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
	Итого		10,91	10,3	36,59	289	0,14	16,2	0,04	0,28	252,5	247,9	46,52	1,26
	Итого за день:		69,99	68,25	222,4	1787,468	0,958	139,7	0,17	0,852	575,73	1116	297,6	14,55