

СОГЛАСОВАНО:

РУКОВОДИТЕЛЬ, Управления Роспотребнадзора

По Пензенской области

М.В. ПЕРЕКУСИХИН

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте от 11 до 18 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 № 51, МБОУ СОШ № 68 корпус 1, 68 корпус 2, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 74, МБОУ ЛАД № 3, МБОУ Лингвистической гимназии № 6, МБОУ Лицей № 73, МБОУ Православной гимназии во имя Святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы

Составлено в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 Постановление № 45 от 23.07.2008г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень-зима



Копия верна

Индивидуальный предприниматель
Шептунова Ольга Брониславовна
Подпись _____

День 1

№ рецепт уры	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 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар 6 Масло сливочное 10 Соль 1	200\10	5,96	11,8	31,03	254	0,08	1,32	0,07	0,16	133,36	119	19,91	0,43
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
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
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		18,45	20,39	91,75	628,2	0,269	22,04	0,1	0,558	254,26	284,1	66,83	7,33
	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 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
184	<u>Плов из говядины</u> говядина 142,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
283\200 9	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> 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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		39,28	21,17	135,9	898,65	0,545	56,61	0,07	0,409	206,1	569,2	150,9	9,59
	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
	Итого за день:		71,9	48,57	274,3	1837,64	0,934	80,6	40,19	1,727	749	1124	258,8	17,67

День 22

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	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 15, Крупа пшено 11, Молоко 102, Вода 70, Сахар 5, масло сливочное 5	200\5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,05	0,29	0,013	0	108,9	104,5	20,59	0,88
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
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		18,56	18,97	91,16	611,32	0,205	15,01	0,033	0,04	260,1	326,3	66,13	3,6
	Обед													
4	<u>Винегрет с сельдью</u> Картофель 28,9 Свекла 19,1 Морковь 12,6 Огурцы соленые 37,67 Лук репка 17,9 Масло растительное 10 сельдь 52	100\25	5,48	12,25	7,46	163,33	0,05	9,55	0	0,06	44,5	108,1	28,46	1,36
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5 сметана 10	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,03
173	<u>Котлета Студенческая</u> Говядина (котлет мясо) 26,86 индейка фарш или филе 48,46 хлеб пшеничный 15,39 вода 15,39 Лук 54,93, масло слив 12,31 яйцо 6,15 соль 1,23 сухари панир 7,69 перец душист 0,13	100	34,35	22,93	27,79	353,85	0,19	4,61	0,09	3,69	37,21	21	31,38	2,06
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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*		56,32	54,55	148,3	1117,88	0,621	98,11	0,158	3,942	246,2	404,7	167,3	11,18
	Полдник													
547/Пр 2013. 356 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 кисель 24 сахар 10</u>	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
	Итого за день		83,28	87,72	288,5	1991,68	0,886	113,4	0,196	5,112	517,8	790,9	242,9	15,38

День 3

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 145,45 Молоко 54,55 Масло слив 18,18 Соль 1,09	200	20,07	33,45	3,71	396,36	0,11	0,69	0,47	0,73	151,6	331,9	25,38	3,71
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
16.1.8	<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
6.3.5.3	<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		28,88	39,5	50,41	671,36	0,215	3,695	0,86	0,823	309,7	485	53,27	6,3
	Обед													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокочанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33	1,2
	<u>Курица отварная</u> курица 59	20	3,6	3,22	0	44	0,02	0,4	0,8	0,02	2,8	32	3,8	0,26
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
174 Пр2013	<u>Картофель отварной в молоке</u> Картофель 1214,2 Молоко 54 Масло растит 5,4 мука 9	180	5,58	7,56	27,72	201,6	0,19	23,04	0,012	0	79,2	136,8	41,4	1,44
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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		36,82	42,5	125	1034,58	0,615	52,16	0,987	5,074	299,7	603,1	185,5	14,9
	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>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		11,82	12	66,28	421,81	0,159	16,68	0,052	1,45	222,5	225,4	93,14	1,66
	Итого за день		77,52	93,9	241,7	2127,75	0,989	72,54	1,899	7,347	831,9	1313	331,9	22,9

день4
День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	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													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 188, мука 16, молоко 48, яйцо 6, сахар 12,93, ванилин 0,02, сметана 6,93 сухари 6,93, масло слив 6,93	200	32	33,6	31,87	566,67	0,09	0,8	0,27	0	396,0	462,7	50,67	1,33
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 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
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		36,26	34,85	83,93	799,17	0,185	1,38	0,27	0,04	419,3	539,5	78,8	3,99
	Обед													
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9.12 масло слив 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	100\50	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
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
10,10,1,1	<u>Вафли</u>	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,01	0	1	0,01	1,5	8,5	1	0,1
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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:		62,63	45,2	181,7	1224,9	0,465	12,15	1,106	0,364	192,3	457,7	196,4	8
	Полдник													
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	11,56	38,27	14,06	0,85
1.2.2.7	<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:		108,93	88,94	316,1	2351,3	0,77	15,39	41,45	0,664	865,1	1223	319	13,04

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 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	200\10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
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
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		19,98	22,41	163,3	928,44	0,399	5,83	0,08	0,228	335,3	461,1	132,2	5,16
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 171,6 Масло сливочное 7,5 Лук репка 7,75 Томатная пюре 7,75 Мука 1,56 Чеснок 0,75 Сметана 4,16 Морковь 7,75 Вода 38,34	100	28,75	34,69	4,54	445,23	0,06	1,68	0,05	0,91	25,18	156,3	23,56	1,78
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		42,08	49,64	97,39	1011,1	0,475	60,78	0,38	1,584	255,2	497,6	154,4	8,17
	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:		66,26	74,15	315,5	2197,54	0,964	70,61	0,47	2,332	637,5	1011	309,5	14,53

**День 6
День 6**

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	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 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
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
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
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		26,26	19,66	67,36	553,69	0,329	31,68	0,62	0,338	56,31	348,3	74,15	5,61
	Обед													
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль 1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка 12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
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 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		28,682	39,53	112,9	931,64	1,261	62,29	0,91	0,886	279	533,1	163,3	7,06
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
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
547/ПР 2013; 356 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:		68,582	79,19	227,9	1825,6	1,79	115,6	1,575	2,394	618,3	1143	292,9	17,77

№ рецепту 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													
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
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>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		35,07	36,57	102,7	874	0,429	63,72	0,066	0,578	186,3	397,4	97,73	8,99
	Обед													
40	<u>Салат "Витаминный" с маслом растительным</u> Капуста 58,33 Морковь 18,83 Зелень 6,33 Яблоки свежие 28,33 Сахар 5 Масло растительное 5 Лимонная кислота 0,1 Соль 1	100	1,2	5,15	10,88	93,33	0,02	27,37	0	0,03	42,82	26,77	16,53	1,02
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
157	<u>Ежики мясные</u> Говядина 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло слив 13,33 мука 6,7 соль 1	100	13,01	17,49	13,36	265	0,06	3	0,06	0,11	22,14	141,4	26,16	1,15
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 63 Масло сливочное 6,3	180	4,43	5,82	38,71	255,6	0,04	0	0,036	0,02	5,8	95,69	31,52	0,63
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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		31,51	35,2	141,1	1048,1	0,505	49,62	0,116	0,309	153,8	487,1	149,5	9,96
	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:		76,2	82,94	278,5	2199,9	1,033	115	0,234	2,257	550,7	1068	277,4	19,7

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	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													
328	Каша молочная манная Манка 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар 6 Масло сливочное 10 Соль 1	200\10	5,96	11,8	31,03	254	0,08	1,32	0,07	0,16	133,36	119	19,91	0,43
1.6.1.8	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
286/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
9.1.2.6	Фрукт сезонного значения	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
6.3.5.3	Хлеб ржаной	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	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		15,82	20,94	86,4	604,09	0,239	22,43	0,48	0,271	430,7	356,1	71,11	6,3
	Обед													
39	Салат "Школьный" Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
63 ПР	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
167	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль 1	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
317	Рагу из овощей Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
283\2009	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
6.3.5.3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	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		29,51	36,78	118,2	928,75	0,405	65,76	0,23	0,544	270,4	452,9	158,6	9,02
	Полдник													
547\ПР 2013, 396 ПР/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: 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
11.1.1.16	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого		8,04	14,4	40,28	238,29	0,08	4,24	0,005	1,15	24,88	73,9	17,52	3,3
	Итого за день:		53,37	72,12	244,9	1771,1	0,724	92,43	0,715	1,965	726	882,9	247,2	18,62

День 9

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	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 188, мука 16, молоко 48, яйцо 6, сахар 12,93, ванилин 0,02, сметана 6,93 сухари 6,93, масло слив 6,93	200	32	33,6	31,87	566,67	0,09	0,8	0,27	0	396,0	462,7	50,67	1,33
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
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
6.3.5.3	<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
	<u>Итого</u>		36,94	35,2	89,14	824,41	0,16	24,9	4,47	0,06	440,6	538,6	71,67	2,83
	Обед													
9/ПР	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	0	35,91	36,85	25,85	1,09
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,025	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 127, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	100\100	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
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>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,16	0,71
	<u>Итого</u>		38,552	46,92	127,7	1095,45	0,596	41,08	0,25	1,096	385,3	688,3	195,8	14,49
	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
	<u>Итого:</u>		14,02	12,61	54,16	385,95	0,09	0,46	0,05	0	149,8	164,9	29,75	1,23
	<u>Итого за день:</u>		89,512	94,73	271	2305,81	0,846	66,44	4,77	1,156	975,8	1392	297,3	18,55

День 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	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													
160/M 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
286/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
87 2003	Бутерброд с колбасой 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
1 6 1 8	Сыр "Российский" сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		20,83	21,72	65,95	544,79	0,261	17,13	0,44	0,285	428,99	401,5	73,33	2,74
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
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло слив 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	250\30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 154 внутр жир 4 хлеб пшеничный 18 сухари 10, масло сл 6 Соль 1 Вода 26	100	25	14,32	16,42	296	1,2	0	0,1	0,16	30,54	230,2	33,14	2,42
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 83,14 соль 0,9 масло сливочное 6,3	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59
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
6.3.5.3	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		47,58	32,46	157,3	1123,6	1,797	41,36	0,2	0,414	178,53	736,7	270,5	13,14
9.1.2.6	<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	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
543/346 ПР	<u>Напиток йогуртовый 2.5% напиток йогурт</u>	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	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	10,59	66,6	412,5	0,179	22,98	0,432	1,67	283,66	251,4	57,14	5,19
	Итого за день:		78,64	64,77	289,8	2080,9	2,237	81,47	1,072	2,369	891,18	1390	401	21,07

День 11														
№ рецепт уры 1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции и 3	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки 4	Жиры 5	Угл. 6		B1 8	C 9	A 10	B2 11	Ca 12	P 13	Mg. 14	Fe 15
	2													
	Завтрак													
330	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200\10	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
		15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
16.1.8	Сыр "Российский" сыр 16													
13/Пр	Салат из моркови с изюмом _ 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
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) 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
		25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.3.5.3	Хлеб ржаной	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
6.1.3.2.2	Батон нарезной		19,6	22,91	120,5	761,04	0,25	6,055	0,47	0,273	461	460,6	102,8	3,67
	Итого													
	Обед													
40	Салат "Витаминный" с маслом растительным Капуста 58,33 Морковь 18,83 Зелень 6,33 Яблоки свежие 28,33 Сахар 5 Масло растительное 5 Лимонная кислота 0,1 Соль 1	100	1,2	5,15	10,88	93,33	0,02	27,37	0	0,03	42,8	26,77	16,53	1,02
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
377 2013	Картофельная запеканка с мясом 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
		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
		45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
11.1.1.16	Сок фруктовый	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
6.3.5.3	Хлеб ржаной		33,95	35,92	101,2	869,53	0,44	55,83	0,095	0,154	150	487,2	129,9	10,9
6.1.3.2.2	Батон нарезной													
	Итого	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	Полоник													
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения													
547/Пр 2013, 356 Пр/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: 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.	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,9	59,9	9,52	0,5
		200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
				13,44	21,38	47,86	352,81	0,2	21,64	0,045	1,17	283	267,9	55,52
272/Пр	Ряженка ряженка 205,0		66,99	80,21	269,5	1983,38	0,88	83,53	0,61	1,597	894	1210	288,2	19,6
	Итого													
	Итого за день:													

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (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 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
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 ожемом</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
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		26,06	22,31	87,43	651,4	0,401	67,33	0,088	0,358	182,64	381,2	107,9	5,69
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
125 М	<u>Суп картофельный с рыбой:</u> Бульон рыб175, филе трески 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
180/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 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
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
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
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		40,82	43,45	126	1055,68	0,555	75,47	0,07	0,314	201,58	613	187,9	9,37
	Полдник													
1.2.2.7	<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
90 2003	<u>Бутерброд с сыром</u> сыр 16 батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	Итого		11,16	10,25	36,54	291	0,11	2,04	0,07	0,32	398,6	294,5	47,4	0,96
	Итого за день:		78,04	76,01	250	1998,08	1,066	144,8	0,228	0,992	782,82	1289	343,1	16,02