

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Берёзовская НОШ»

Обухович Л.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Артель «Щекурьинское»

А.Д. Байков



Примерное 10-ти дневное циклическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся МАОУ «Берёзовская НОШ» на 2024 год

(вариант 1)

Сезон: весна 2024 года
Возрастная категория: 7-11 лет
Приложение к СанПиН

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическ ая ценность % суточно рмы	Цена блюда	
1-й день																				
завтрак																				
	Каша гречневая молочная	180	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	50	
	Сыр порционный	20	2,30	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	30	
	Йогурт молочный	95	0,20	0,00	3,60	0,10	1,20	0,00	1,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,10	1,00	40	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	16	
	Всего:		27,45	9,70	40,60	171,65	528,90	87,50	378,70	3,98	0,08	0,05	0,06	1,13	4,08	16,33	891,70	39,00	166,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическ ая ценность % суточно рмы	Цена блюда	
1-й день																				
обед																				
	Щи по-уральски со свежей капустой	200	2,40	0,00	4,30	7,10	42,50	21,90	55,30	1,00	0,00	1,30	0,10	9,70	0,20	2,10	76,70	4,00	55	
	Жаркое по-доманему	180	11,80	9,60	26,00	21,00	27,20	31,20	228,60	3,70	0,00	1,50	0,10	0,40	0,30	0,70	365,00	13,00	85	
	Томат консервированный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20	
	Всего:		25,70	9,60	51,00	183,60	268,30	74,80	339,50	8,65	0,00	3,10	0,29	45,30	4,62	19,02	1022,40	42,00	248,00	

	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	20
	Всего:		28,70	9,30	37,20	198,60	297,00	129,60	423,00	8,85	0,00	2,50	0,40	55,20	4,50	19,95	971,00	40,00	248,00	
1-ая	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Са. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
неделя																				
2-й день																				
обед																				
	Печень тушеная	70	11,43	0,00	15,75	2,51	32,87	13,51	224,73	5,50	0,00	0,00	0,19	19,98	0,00	1,90	197,00	20,00	65	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Макаронные изделия отварные	180	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	25	
	Томат консервированный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Чай с сахаром фруктовый	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	16	
	Всего:		33,51	0,00	28,95	182,09	259,79	72,51	157,60	11,36	0,00	0,30	2,14	62,38	4,10	18,90	992,90	54,00	166,00	

1-ая	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод.ы, г	Са. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда
неделя																			
2-й день																			
обед																			
	Борщ "Сибирский"	200	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	55
	Плов	180	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	90
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15
	Салат из капусты	50	0,84	0,00	0,15	9,62	24,32	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,05	6,25	0,00	0,00	40,79	0,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	45
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	20
	Всего:		30,67	0,00	42,70	194,15	412,34	112,70	361,70	32,99	0,00	5,10	2,20	34,45	4,20	17,25	1012,89	42,00	248,00

1-ая неделя	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод вы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	вигЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
Наименование блюда																			
3-й день																			
завтрак																			
	Капуста тушеная с мясом	180	2,60	1,20	6,30	13,40	63,20	41,90	88,40	1,25	0,01	4,20	0,10	13,05	0,73	2,96	120,70	6,00	90
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	40	
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	16	
	Всего:		18,75	1,20	27,90	164,65	264,50	78,90	177,10	4,25	0,01	4,20	0,19	13,05	4,75	19,63	713,50	32,00	166,00

1-ая неделя	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод вы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	вигЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
Наименование блюда																			
3-й день																			
обед																			
	Суп "Картофельный" с лапшой	200	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	4,00	55
	Каша перловая	180	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,20	147,30	5,00	25
	Котлета мясная	70	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	60	
	Салат из отварной свеклы с горошком	50	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	1,90	76,90	3,00	33	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	0,10	0,20	118,40	4,00	35	

1-ая неделя	Выход од	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод Ды, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет.экв), мг	вИТЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
Наименование блюда	Каша пшеничная	180	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	40	
	Сыр порционный	20	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	30	
	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	5,10	5,20	3,80	0,30	20,80	4,30	68,30	0,90	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	56,10	2,00	20	
	Булочка	70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	358,00	11,00	40	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	129,60	6,00	16	
	Всего:		30,83	14,00	36,82	155,87	425,10	86,50	435,10	4,77	0,16	0,05	0,18	1,23	0,18	1,93	1055,10	41,00	166,00

1-ая неделя	Выход од	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод Ды, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет.экв), мг	вИТЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
Наименование блюда	Солянка сборная мясная	200	5,70	3,20	3,20	14,20	17,00	19,00	77,00	1,30	0,00	0,10	0,02	2,30	0,20	2,10	119,00	5,00	55
	Каша гречневая	180	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25
	Уляш из говядины	70	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	65
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15
	Икра кабачковая	30	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли,	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	45
	Компот из свежих плодов (яблоки,																		
	груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20
	Всего:		46,63	26,80	49,25	189,33	328,92	229,90	811,10	13,41	4,20	1,20	2,75	40,80	8,02	25,92	1126,30	46,00	248,00

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в., г	Са. мг	Мг. мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
5-й день																				
завтрак																				
	Макаронные изделия	150	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	25	
	Сердце тухленое	70	19,62	0,00	13,77	4,29	41,30	34,98	272,10	5,94	114,15	0,41	2,10	114,15	4,10	228,00	19,00	62		
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	45,10	0,00	15		
	Салат из отварной моркови с кукурузой	50	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	18	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	16	
	Всего:		34,90	0,00	29,82	90,57	116,62	105,38	443,50	9,60	114,15	1,10	2,55	20,80	114,35	8,20	753,40	41,00	166,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в., г	Са. мг	Мг. мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
5-й день																				
обед																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	55	
	Картофельное пюре	150	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25	
	Рыба припущенная (минтай)	70	10,10	14,00	1,20	0,50	62,20	78,90	344,30	1,20	0,00	0,00	0,10	1,50	0,00	0,40	53,20	2,00	65	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Томат консервированный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	20	
	Всего:		35,83	20,10	34,75	193,73	394,92	189,50	730,10	11,29	0,00	1,80	2,54	97,50	4,40	18,35	906,70	37,00	248,00	

2-ая	Вых од	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углево ды, г	Са, мг	Мг, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
Наименование блюда																			
Неделя																			
1-й день																			
завтрак																			
		180	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	50
		95	0,20	0,00	3,60	0,10	1,20	0,00	1,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,10	1,00	40
		70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	358,00	11,00	40
		50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
		50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
		200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,05	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	16
			21,53	4,20	31,62	160,47	188,00	67,30	231,20	3,98	0,08	0,27	0,63	0,10	2,30	989,00	38,00	166,00	

2-ая	Выхо д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда
Наименование блюда																		
Неделя																		
1-й день																		
обед																		
		200	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	0,20	2,00	90,90	4,00	55
		150	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25
		70	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	78
		20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15
		50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
		100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35
		50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
		200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	20
			34,23	16,00	43,55	192,13	355,32	127,80	492,70	9,71	0,10	0,60	70,20	4,40	18,25	971,80	38,00	248,00

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в, г	Са. мг	Мг. мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич. ценность, ккал	Энергетическая ценность, рмы	Цена блюда	
2-й день																				
завтрак																				
	Плов с мясом (говядина)	180	19,90	0,00	20,52	31,60	18,90	52,30	0,00	3,53	0,00	0,00	0,10	1,70	0,00	0,30	390,68	22,00	80	
	Винегрет	50	1,50	0,00	2,60	10,70	8,40	4,20	22,50	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,60	72,40	3,00	40	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Чай с сахаром	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	129,60	6,00	16	
	Всего:		39,65	2,30	46,82	188,75	346,10	103,40	194,30	6,60	0,00	0,00	0,13	2,30	4,00	17,80	1063,68	51,00	166,00	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в, г	Са. мг	Мг. мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич. ценность, ккал	Энергетическая ценность, рмы	Цена блюда	
2-й день																				
обед																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	62	
	Сердце тушеное	70	19,62	0,00	13,77	4,29	41,30	34,98	272,10	5,94	114,15	0,41	2,10	2,10	114,15	4,10	228,00	19,00	73	
	Каша гречневая	180	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25	
	Икра кабачковая	30	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	13	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	45	
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсин, мандарин)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20	
	Всего:		54,92	13,70	50,57	179,49	377,90	265,88	1004,40	18,27	118,25	2,20	1,20	35,10	122,07	29,42	1130,10	59,00	248,00	

2-ая неделя	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в., г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	вирЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическая ценность % суточно рмы	Цена блюда	
Наименование блюда																			
	завтрак																		
	Котлета куриная	70	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	60	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Макаронные изделия	180	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	25	
	Салат из свежих овощей	50	0,63	0,00	3,56	6,05	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	57,25	0,00	20	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	16	
Всего:		35,71	12,50	40,41	186,43	362,64	96,20	380,30	6,92	0,00	0,00	4,29	15,00	4,00	17,20	980,05	41,00	166,00	

2-ая неделя	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в., г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	вирЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическая ценность % суточно рмы	Цена блюда	
Наименование блюда																			
	обед																		
	Солонка сборная мясная	200	5,70	3,20	3,20	14,20	17,00	19,00	77,00	1,30	0,00	0,10	0,02	2,30	0,20	2,10	119,00	5,00	55
	Плов из говядины	180	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	93
	Огурец консервированный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	20
	Всего:		31,50	3,20	38,40	214,90	342,30	95,90	335,40	32,65	0,00	5,30	0,02	48,50	4,30	17,55	1073,50	47,00	248,00

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за 100 г	Цена блюда		
4-й день	Наименование блюда																				
		Каша манная	180	4,80	0,00	8,20	30,40	94,78	23,27	64,65	1,30	0,03	0,00	0,08	0,70	0,03	0,25	220,00	9,00	50	
		Масло порционное	10	0,10	0,10	7,30	0,10	3,60	0,10	4,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	66,10	3,00	30	
		Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
		Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
		Сыр порционный	20	2,30	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	40	
		Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	16	
		Всего:			23,45	2,40	39,80	181,25	401,18	62,77	216,05	6,00	0,13	0,30	0,08	35,90	4,23	16,75	910,80	39,00	166,00

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод в, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за 100 г	Цена блюда	
4-й день	Наименование блюда																			
		Уха из минтая	200	5,20	5,10	4,10	13,20	73,70	10,40	90,80	0,90	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,20	111,20	2,00	55
		Гуляш из говядины	70	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	65
		Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15
		Каша перловая	180	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	147,30	5,00	25
		Салат из свежих овощей	50	0,63	0,00	3,56	6,05	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	57,25	0,00	13
		Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
		Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	45
		Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20
		Всего:			31,76	15,00	44,41	185,58	336,84	107,20	474,30	7,27	0,20	0,00	4,48	14,90	4,22	17,02	994,35	34,00

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % суточно дмы	Цена Блюда	
5-й день																				
завтрак																				
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	90	
	Булочка	70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	358,00	11,00	40	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Чай с сахаром фруктовый	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	16	
	Всего:		21,23	0,00	21,12	157,47	74,10	58,80	157,60	5,90	0,00	0,30	0,22	35,20	0,10	2,40	879,80	35,00	166,00	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % суточно дмы	Цена Блюда	
5-й день																				
обед																				
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	3,00	55	
	Каша гречневая	180	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25	
	Котлета мясная	70	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	60	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Салат из отварной моркови с кукурузой	50	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	18	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	20	
	Всего:		42,23	23,00	43,25	210,03	325,82	223,10	732,50	16,01	4,10	3,60	2,64	109,90	8,30	24,35	1129,20	47,00	248,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Еста- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценность, % султ.но рмы	Цена Блюда	
1-й день																				
Обед																				
	Пи по-уральски со свежей капустой	200	2,40	0,00	4,30	7,10	42,50	21,90	55,30	1,00	0,00	1,30	0,10	9,70	0,20	2,10	76,70	4,00	55	
	Жаркое по-доманему	180	11,80	9,60	26,00	21,00	27,20	31,20	228,60	3,70	0,00	1,50	0,10	0,40	0,30	0,70	365,00	13,00	85	
	Томат консервированный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, повидны)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20	
	Всего:		25,70	9,60	51,00	183,60	268,30	74,80	339,50	8,65	0,00	3,10	0,29	45,30	4,62	19,02	1022,40	42,00	248,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод Ы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за 100 г	Цена блюда	
2-й день																				
обед																				
	Борщ "Сибирский"	200	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	55	
	Плов из говядины	180	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	90	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Салат из капусты	50	0,84	0,00	0,15	9,62	24,32	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,05	6,25	0,00	0,00	40,79	0,00	13	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	45	
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	20	
	Всего:		30,67	0,00	42,70	194,15	412,34	112,70	361,70	32,99	0,00	5,10	2,20	34,45	4,20	17,25	1012,89	42,00	248,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Вых од	Белки, г	Белки жив., г	Жиры , г	Углево ды, г	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.эк в), мг	ВитЕ	Энергети ческая ценность, ккал	Энерг етиче ская ценно сть % сут.но рмы	Цена блюда	
3-й день обед																				
	Суп "Картофельный" с лапшой	200	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	4,00	55	
	Каша перловая	180	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	147,30	5,00	25	
	Котлета мясная	70	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	60	
	Салат из отварной свеклы с горошком	50	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	33	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	20	
	Всего:		28,70	9,30	37,20	198,60	297,00	129,60	423,00	8,85	0,00	2,50	0,40	55,20	4,50	19,95	971,00	40,00	248,00	

1-я неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод. в, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет.экв), мг	вита	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за 100 г	Цена блюда
4-й день																			
	Солянка сборная мясная	200	5,70	3,20	3,20	14,20	17,00	19,00	77,00	1,30	0,00	0,10	0,02	2,30	0,20	2,10	119,00	5,00	55
	Капша Гречневая	180	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25
	Уляш из говядины	70	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	65
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15
	Икра кабачковая	30	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли,	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	45
	Компот из свежих плодов (яблоки,																		
	Груши, апельсинны, мандаринны)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20
	Всего:		46,63	26,80	49,25	189,33	328,92	229,90	811,10	13,41	4,20	1,20	2,75	40,80	8,02	25,92	1126,30	46,00	248,00

1-ая неделя 5-й день	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
обед																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	55	
	Картофельное пюре	150	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25	
	Рыба припущенная (минтай)	70	10,10	14,00	1,20	0,50	62,20	78,90	344,30	1,20	0,00	0,00	0,10	1,50	0,00	0,40	53,20	2,00	65	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Томат консервированный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	20	
	Всего:		35,83	20,10	34,75	193,73	394,92	189,50	730,10	11,29	0,00	1,80	2,54	97,50	4,40	18,35	906,70	37,00	248,00	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-карот ин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.эв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценность, % суточно рмы	Цена блюда	
1-й день																				
обед																				
	Борщ "Сибирский"	200	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	55	
	Картофельное пюре	150	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25	
	Тефтели мясные	70	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	78	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	20	
	Всего:		34,23	16,00	43,55	192,13	355,32	127,80	492,70	9,71	0,10	0,60	2,44	70,20	4,40	18,25	971,80	38,00	248,00	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fc, мг	A, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рст.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
2-й день обед																				
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	62	
	Сердце тушеное	70	19,62	0,00	13,77	4,29	41,30	34,98	272,10	5,94	114,15		0,41	2,10	114,15	4,10	228,00	19,00	73	
	Каша гречневая	180	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25	
	Икра кабачковая	30	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	13	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	45	
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20	
	Всего:		54,92	13,70	50,57	179,49	377,90	265,88	1004,40	18,27	118,25	2,20	1,20	35,10	122,07	29,42	1130,10	59,00	248,00	

2-я	Наименование блюда	Выхо	Белки,	Белки	Жиры,	Углевод	Са,	Мг,	Р,	Fe,	А,	Бета-	В1,	С,	ВитА	ВитЕ	Энергетич	Энергет	Цена
д		г	жив., г	г	ы, г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	карот	мг	мг	(рег экв)	мг	еская	тисек	блюда
3-й день												ин, мг					ность,	но	
обед																	ккал	сут.но	
	Солянка сборная мясная	200	5,70	3,20	3,20	14,20	17,00	19,00	77,00	1,30	0,00	0,10	0,02	2,30	0,20	2,10	119,00	5,00	55
	Плов из говядины	180	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	93
	Огурец консервированный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	20
	Всего:		31,50	3,20	38,40	214,90	342,30	95,90	335,40	32,65	0,00	5,30	0,02	48,50	4,30	17,55	1073,50	47,00	248,00

2-ая 4-й день	Наименование блюда	Выход	Белки,	Белки	Жиры,	Углевод	Са. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-	В1,	С, мг	Вита	вита	Энергетич	Энерге	Цена	
обед																				
	Уха из минтая	200	5,20	5,10	4,10	13,20	73,70	10,40	90,80	0,90	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,20	111,20	2,00	55	
	Гуляш из говядины	70	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	65	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Каша перловая	180	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	147,30	5,00	25	
	Салат из свежих овощей	50	0,63	0,00	3,56	6,05	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	57,25	0,00	13	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли,	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	45	
	Компот из свежих плодов (яблоки,																			
	груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	20	
	Всего:		31,76	15,00	44,41	185,58	336,84	107,20	474,30	7,27	0,20	0,00	4,48	14,90	4,22	17,02	994,35	34,00	248,00	

2-яя неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	C, мг	Вита (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич ская ценность, ккал	Энерге тичск ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
5-й день																				
обед																				
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	3,00	55	
	Каша гречневая	180	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25	
	Котлета мясная	70	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	60	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	Салат из отварной моркови с кукурузой	50	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	18	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	100	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	35	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	20	
	Всего:		42,23	23,00	43,25	210,03	325,82	223,10	732,50	16,01	4,10	3,60	2,64	109,90	8,30	24,35	1129,20	47,00	248,00	