

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Берёзовская НОШ»

Обухович Л.Л.

01.03.2024 года



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Артель «Щекурьинское»

А.Д. Байков

01.03.2024 года



Примерное 10-ти дневное цикличное меню районов горячего питания (завтрак, обед)

для учащихся МАОУ «Берёзовская НОШ» на 2024 год

(вариант 2)

Сезон: весна 2024 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Приложение к СанПин

1 -ая	Вых од	Белки, г	Белки живь., г	Жиры, г	Углевод льд, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.эк в), мг	ВитЕ	Энергетич ческая ценность, ккал	Энерг етиче ская ценно сть % суточно рмы	Цена блюда	
Наименование блюда																			
неделя																			
1 -й день																			
завтрак																			
	Каша кукурузная молочная	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	
	Масло порционное	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	20	
	Булочка	70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	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	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	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	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	16	
	Всего:		23,83	6,60	38,02	159,97	291,90	69,80	292,40	5,67	0,16	0,35	0,18	35,83	0,28	2,13	1053,90	41,00	166,00

1 -ая	Выхо д	Белки, г	Белки живь., 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 (рет.экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерг етиче ская ценно сть % суточно рмы	Цена блюда	
Наименование блюда																			
неделя																			
1 -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	78
	Плов с мясом (говядина)	180	19,90	0,00	20,52	31,60	18,90	52,30	0,00	3,53	0,00	0,10	1,70	0,00	0,30	390,68	22,00	80	
	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	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	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие (вафли,	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	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	0,30	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	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	20	
	Всего:		33,70	0,00	45,42	185,10	234,80	98,20	123,90	8,38	0,00	1,40	0,20	45,30	4,30	17,75	1010,38	48,00	248,00

1-ая	Выход	Белки,	Белки	Жиры,	Углевод	Сах.	Мг,	Р,	Fe,	A,	Бета-	В1,	С,	ВитА	вИТЕ	Энергетич	Энергет	Цена
неделя	д	г	жив.,	г	ы, г	мг	мг	мг	мг	мг	карот	мг	мг	(рст.экв)	мг	еская	ическ	блюда
2-й день											ин,			мг		ность,	ая	
завтрак											мг					ккал	ь %	
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	75
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	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
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	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	Выход	Белки,	Белки	Жиры,	Углевод	Сах.	Мг,	Р,	Fe,	A,	Бета-	В1,	С,	ВитА	вИТЕ	Энергетич	Энергет	Цена
неделя	д	г	жив.,	г	ы, г	мг	мг	мг	мг	мг	карот	мг	мг	(рст.экв)	мг	еская	ическ	блюда
2-й день											ин,			мг		ность,	ая	
обед											мг					ккал	ь %	
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	50
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	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
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
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
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
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:		32,83	12,50	39,35	180,53	349,82	136,40	435,10	32,51	0,00	6,10	2,36	32,10	4,40	19,85	945,50	37,00	248,00

I -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- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
																				Энергетич еская ценность, ккал
завтрак	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	27	
	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	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	45,10	0,00	15		
	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	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	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:		44,33	2,30	48,58	185,62	393,44	106,48	508,60	10,46	114,15	0,00	4,60	17,10	118,15	20,90	1092,35	54,00	166,00	
I -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- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
3-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	
	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	63	
	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	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	
	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:		34,63	20,10	34,05	191,53	390,62	181,50	650,30	10,91	0,00	0,90	2,44	105,70	4,40	18,25	886,50	36,00	248,00	

1-ая	Вых од	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углево ды, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет.эв) в), мг	ВитЕ	Энергети ческая ценность, ккал	Энерг стическая ценность, ккал	Цена блюда	
Неделя																			
4-й день																			
завтрак																			
		180	5,00	0,00	2,50	33,50	26,70	61,50	171,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	176,90	8,00	50	
		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	0,20	35,30	2,00	30	
		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	40	
		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	
		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	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	
			31,95	10,70	32,40	177,15	446,10	122,80	476,10	6,40	0,10	0,30	0,50	4,10	16,50	857,50	38,00	166,00	
1-ая	Выхо 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 (рет.эв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена блюда	
неделя																			
4-й день																			
обед																			
		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
		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	78
		50	1,50	0,00	2,60	10,70	8,40	4,20	22,50	0,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,60	72,40	3,00	40	
		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	
		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	45	
		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	20	
			26,90	9,60	53,60	165,00	267,90	77,80	353,10	7,02	0,00	2,80	0,32	4,52	20,42	976,40	41,00	248,00	

1 -ая	Выход	Белки,	Белки	Жиры,	Углевод	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-	В1,	С, мг	Вита	ВитЕ	Энергетич	Энергет	Цена		
Наименование блюда	д	г	жив., г	г	ы, г	мг	мг	мг	мг	мг	карот	мг	мг	(рет.экв)	мг	кал	кал	за	блюда	
5 -й день											ин,	мг		в), мг		ккал	ккал	тисеч	блюда	
неделя																				
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	90		
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	30		
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 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	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		
1 -ая	Вых	Белки,	Белки	Жиры,	Углево	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета-	В1,	С, мг	Вита	ВитЕ	Энергети	Энергет	Цена		
Наименование блюда	од	г	жив., г	г	ды, г	мг	мг	мг	мг	мг	карот	мг	мг	(рет.эк	мг	кал	кал	за	блюда	
5 -й день											ин,	мг		в), мг		ккал	ккал	тисеч	блюда	
неделя																				
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		
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		
1 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, 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:		46,53	23,60	50,55	208,73	440,02	270,30	947,30	41,09	4,20	7,40	2,84	86,50	8,10	25,35	1204,60	47,00	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	Fe, мг	А, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (ретинол) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергет ическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
1-й день																				
завтрак																				
	Суп молочный с вермишелью	180	7,00	7,90	4,30	24,70	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	141,00	4,00	50	
	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	
	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	
	Чай с сахаром	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:		23,23	7,90	24,82	156,47	82,00	60,80	165,60	6,11	0,02	1,40	0,22	42,50	0,30	3,50	892,50	31,00	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	А, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (ретинол) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергет ическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
1-й день																				
обед																				
	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	75	
	Капустя 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	80	
	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	
	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	
	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:		20,90	4,40	34,10	191,60	308,50	92,80	247,90	8,60	0,01	6,00	0,12	97,25	5,33	22,61	893,90	38,00	248,00	

2-й день	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-каротин, мг	В1, мг	C, мг	Вита (рет.экв), мг	Вите	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, % суточно	Цена блюда	
неделя																				
2-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	80	
	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	23	
	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	27	
	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	
	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	16	
	Всего:		23,65	0,00	32,30	185,55	260,40	82,00	201,60	5,00	0,00	0,30	0,29	17,80	4,02	20,37	853,20	38,00	166,00	

2-й день	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-каротин, мг	В1, мг	C, мг	Вита (рет.экв), мг	Вите	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, % суточно	Цена блюда	
неделя																				
2-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	
	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	
	Каша рисовая	180	5,00	0,00	2,50	33,50	26,70	61,50	171,60	2,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,20	176,90	8,00	25	
	Суп	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 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	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:		30,53	9,90	45,35	179,53	360,92	159,60	518,30	32,41	0,10	7,10	2,54	37,10	4,50	19,95	975,30	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	Са, мг	Кальци, мг	А, мг	Вита-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сутно рмы	Цена блюда	
завтрак																					
	Фриге куриное	70	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	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	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	15	
	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	0,65	227,70	11,00	25	
	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	0,00	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	2,04	7,20	0,00	0,00	111,50	5,00	10	
	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	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	57,25	0,00	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	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	17	
	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	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	16	
	Всего:		44,11	23,00	39,31	196,23	287,94	199,00	671,70	14,02	4,10	1,10	4,59	63,10	7,80	20,90	1046,55	42,00	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	Са, мг	Кальци, мг	А, мг	Вита-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сутно рмы	Цена блюда	
3-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	2,00	90,90	4,00	55	
	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	0,10	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	0,00	45,10	0,00	15	
	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	0,20	120,00	6,00	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	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	2,04	7,20	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	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	0,00	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	0,00	85,70	3,00	20	
	Всего:		34,86	16,00	47,11	198,18	364,54	127,80	492,70	10,17	0,10	0,60	4,49	77,40	4,40	18,25	1029,05	38,00	248,00		

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са. мг	Мгв. 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 % сут. нормы	Цена блюда	
4-й день																				
завтрак																				
	Каша ячневая	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	55	
	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	35	
	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	
	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	
	Кажо 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:		27,35	9,80	44,30	171,65	531,30	87,60	381,70	3,97	0,16	0,05	0,06	1,13	4,18	16,53	924,70	41,00	166,00	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са. мг	Мгв. 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 % сут. нормы	Цена блюда	
4-й день																				
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	58	
	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	
	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	
	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	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:		44,73	18,80	29,70	170,11	532,37	189,41	582,90	15,15	4,20	0,80	0,49	33,78	7,82	22,52	998,20	54,00	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	Fe, мг	А, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергет ическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда
5-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	75
	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	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	20
	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:		36,99	0,00	42,07	191,97	246,02	86,70	92,90	9,21	0,00	0,30	0,15	43,15	4,10	16,40	1020,87	47,00	166,00
2-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- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергет ическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда
неделя																			
5-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
	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	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
	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	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:		40,38	0,00	49,68	193,27	347,54	121,08	475,90	37,31	114,15	6,30	4,70	70,00	118,45	22,45	1115,35	54,00	248,00

1-ый 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	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв) мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергет ическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда
1-ый 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	78
	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
	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
	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	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:		33,70	0,00	45,42	185,10	234,80	98,20	123,90	8,38	0,00	1,40	0,20	45,30	4,30	17,75	1010,38	48,00	248,00

1-ая Неделя	2-й день обед	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
		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
		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
		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
		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:		32,83	12,50	39,35	180,53	349,82	136,40	435,10	32,51	0,00	6,10	2,36	32,10	4,40	19,85	945,50	37,00	248,00
		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
		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	65
		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
		Сольянка 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	50

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод. в, г	Са. мг	Ме, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (ретинол), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за сутки рмы	Цена блюда	
3-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	
	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	63	
	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	0,65	111,50	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	0,00	229,00	10,00	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	118,40	4,00	35	
	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	5,00	20	
	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:		34,63	20,10	34,05	191,53	390,62	181,50	650,30	10,91	0,00	0,90	2,44	105,70	4,40	18,25	886,50	36,00	248,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	Вита (рет.экв), мг	вита	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за сутки рмы	Цена блюда	
4-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	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	78	
	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	
	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, 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:		26,90	9,60	53,60	165,00	267,90	77,80	353,10	7,02	0,00	2,80	0,32	10,10	4,52	20,42	976,40	41,00	248,00	

1-ая неделя	Наименование блюда	Вых од	Белки, г	Белки жив., г	Жиры , г	Углево ды, г	Са. мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рст.эк в), мг	ВитЕ	Энергети ческая ценность, ккал	Энерг етиче ская ценно сть % сут.но рмы	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	
	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	
	1 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, 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:		46,53	23,60	50,55	208,73	440,02	270,30	947,30	41,09	4,20	7,40	2,84	86,50	8,10	25,35	1204,60	47,00	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	Fe, мг	А, мг	Еста- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рет. экв) , мг	вита	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
1-й день																				
обед																				
	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	75	
	Капустя гушеная 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	80	
	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	
	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	
	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:		20,90	4,40	34,10	191,60	308,50	92,80	247,90	8,60	0,01	6,00	0,12	97,25	5,33	22,61	893,90	38,00	248,00	

2-я 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- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.эки , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда
2-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
	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
	Каша рисовая	180	5,00	0,00	2,50	33,50	26,70	61,50	171,60	2,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,20	176,90	8,00	25
	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 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	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:		30,53	9,90	45,35	179,53	360,92	159,60	518,30	32,41	0,10	7,10	2,54	37,10	4,50	19,95	975,30	38,00	248,00

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жктв., г	Жиры, г	Углевод в, г	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ес, мг	А, мг	Еста-карот ин, мг	В1, мг	С, мг	Вита (рст. экв), мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
3-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	
	Тертель 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	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	
	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	
	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	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:		34,86	16,00	47,11	198,18	364,54	127,80	492,70	10,17	0,10	0,60	4,49	77,40	4,40	18,25	1029,05	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	Fe, мг	А, мг	Бета- карот ин, мг	В1, мг	С, мг	ВитА (рет.экв) , мг	ВитЕ	Энергетич еская ценность, ккал	Энерге тическ ая ценнос ть % сут.но рмы	Цена блюда	
4-й день																				
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	58	
	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	
	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	
	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	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:		44,73	18,80	29,70	170,11	332,37	189,41	582,90	15,15	4,20	0,80	0,49	33,78	7,82	22,52	998,20	54,00	248,00	

2-ая неделя	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод бл, г	Сах. мг	Мг. мг	Р, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет. экв), мг	ВитЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность за 100 г	Цена блюда	
5-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	
	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	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	
	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	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:		40,38	0,00	49,68	193,27	347,54	121,08	475,90	37,31	114,15	6,30	4,70	70,00	118,45	22,45	1115,35	54,00	248,00	