

**Примерное пятнадцатидневное меню
горячих завтраков, обедов и полдников для обучающихся в возрасте от 11-18 лет
МБОУ "Саянская средняя общеобразовательная школа № 32"**



Юридический адрес: 663973 Красноярский край Рыбинский район пос. Саянский ул. Школьная, 11
ИНН: 2432002200
КПП: 244801001
ОГРН: 1022401297643
Р/сч.: 03234643046470001900

Сопроводительная записка.

1. Проект цикличного 15-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.
2. В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
3. Настоящее меню рассчитано на двухразовый приём пищи - завтрак и обед, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов. Время пребывания детей на занятиях с 8:00 до 14:40.
4. В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»,/blobодается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4, Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-10 лет- 587.5 ккал, с 11-18 лет 678.25 ккал, что составляет 2.5% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-10 лет 822.5 ккал, с 11-18 лет- 949.5 ккал, что составляет 3.5% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; полдник с 6-10 лет-235.5 ккал, с 11-18 лет-271 ккал, что составляет 10% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.
5. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.
6. В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.
7. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
8. Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В. Т. Лапшиной, г.Москва 2004г. , Издательство «Хлебпродинформ» и «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, Гидрометеоздат , 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.
9. При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

День: первый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	порций (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, масло сливоч., сахар, соль)	250	11	20,4	60,8	339	0,16	2	150	1,5	0,08	176	175	53	0,2
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		22,7	23,7	95,3	665	0,74	2,1	150	4,3	0,09	316	380	114	1,92
	ОБЕД														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат. паста, масло раст., лимон, сметана)	250	5,6	9,25	5,75	114	0	0,05	0,75	0,9	0	55,4	55,5	23	2
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	6,5	30,1	207	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№455	Котлета рубленая с капустой (капуста, фарш говяж., хлеб пшен., молоко, масло сливоч., лук, яйцо, соль)	100	4	4,9	19,5	220	0,09	0,3	24,8	0	0	49,2	97,8	23,2	1
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	80	3,8	4,6	10,3	92	0,05	4,14	110,7	2,2	0,92	43,6	110,5	12,95	1,36
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		29,3	31,5	132,5	950	86,9	5,98	170	3,27	9,43	330	687	187	7,92
	ПОЛДНИК														
	Чоколай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,02	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	ИТОГО		6	5,4	38	278	0,07	13,9	1,7	17,8	22	54,8	63,5	43	2,7
	ВСЕГО		58	60,5	265,8	1893	87,7	22	322	25,4	31,5	701	1130	345	12,5

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк			Жир	Углев	Ккал	Vl	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
			и	4	5												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	ЗАВТРАК																
№516	Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55		
№431	Печень по «Строгоновски» (печень говяжья, масло растит., паста томатная)	100	11,4	12,4	3,9	183	0,2	19,9	0,24	1,9	0,06	32,9	225	13,5	5,5		
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	60	6,1	8	9,1	143	0,02	3,2	0,01	0	0	14,7	30,7	8,9	0,15		
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток.)	200	3,08	2,18	28,04	139	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13		
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84		
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25		
	ИТОГО		21,5	22,8	95,14	707	0,78	28,6	14,3	7,3	0,06	212	450	75,1	7,42		
	ОБЕД																
№139	Суп гороховый (мясо 1 кат., картофель, горох, масло растит., лук, морковь, гренки пшен., №551)	250	7,7	5,85	37	168	0,12	18	1	2,5	0,8	32	60,8	21,6	2,8		
№492	Плов с курицы (куры 1 кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	200	12	11	28	307	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	72,5	3,98		
№71	Салат: «Винегрет овощной» (масло растит., морковь, свекла, картофель, капуста, огурец сол., лук, консервированный зел. горошек.)	100	1,4	10,1	6,8	124	8,32	12,5	1,29	1,93	0,04	5,34	0,2	4,45	0		
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2		
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15		
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2		
	ИТОГО		32	33,5	132,6	933	9,1	36,2	3,36	8,13	0,84	129	571	135	8,33		
	ПОЛДНИК																
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,02	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35		
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96		
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01		
	ИТОГО		8,53	4,51	35,01	262	0,05	28,3	2,01	0,6	18	50,1	40,6	15,9	1,32		
	ВСЕГО		60	60,8	262,7	1800	9,93	93,2	19,6	16	18,9	391	1062	226	17,1		

День: третий. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, сахар, соль, мука пшен., масло сливоч., стущенное молоко)	200	14,7	15,9	39,5	275,3	1,1	0,2	66,9	0,9	0,55	102,1	209,4	26,8	1,4
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,9	22,8	94,24	635	1,49	1,2	73	1,02	0,55	187	305	76,1	2,25
	ОБЕД														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	250	5,45	6	25,8	221	0,09	1,5	22	0,8	0	18,2	95,7	41	1,17
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№387	Сельдь запеченная в тесте (сельдь, мука пшен., молоко, яйцо, масло растит., соль)	100	4	5,4	21,3	190	0,1	0,5	33,4	0	0	61,3	120	28	1,3
№38	Салат: «Летний» (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук зел., яйцо, сметана)	80	6	6,5	6,4	75,6	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12,04	27,7	12,04	0,56
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		31,8	32,4	140	960	0,66	129	108	3,06	0	159	355	114	5,33
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	ИТОГО		4,62	7,2	15,1	184	0	0,1	0,01	0	0	9,25	13,1	50,2	0
	ВСЕГО		58,3	61,4	249,3	1779	2,15	130	181	4,08	0,55	355	673	241	7,58

День: четвертый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,5	6,2	24	115	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	6,9	9,46	10,2	292	0,03	2,25	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,1	0,07	0	132	74,9	5,3	0,15
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		22,1	23,3	93,46	700	87	6,07	77,4	0,2	0,01	309	578	202	7,33
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье 1кг., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	250	2,8	5	14	115	0	1,16	0,7	0,72	0	51,6	8,8	4,47	0,48
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	10,1	19,1	23	378	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	96,5	4,2
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	5,5	3	36,68	162,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,6	23,6	10,68	0,9
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		30,3	32	140	948	1,15	17,5	401	6,39	12,2	397	489	157	7,53
	ПОЛДНИК														
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	ИТОГО		2,9	3,5	45,74	242	0,16	4,4	0,06	2,8	0,01	130	127	27,5	0,83
	ВСЕГО		59,3	59,9	260	1795	88,3	27,9	479	9,39	12,2	836	1194	386	15,7

День: пятый. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№489	Рагу из птицы (куры 1кат., масло сливоч., картофель, морковь, поре томат., лук репч., мука пшен.)	200	13,8	17	59,28	400	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	116,5	16,9	0,8
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	100	5,1	9,8	20,3	136	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,2	22,1	125,6	701	9,94	16,4	2,71	2,05	0,05	125	212	61,7	2,85
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	250	7,9	8,4	16	215,8	0,05	25,9	25	0	0	53,75	70,7	33,8	1,6
№516	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	100	5,3	4	7,8	132	0,07	5,07	0,19	1,52	0,05	30,5	180	10,8	2,1
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консервированный зел. горошек)	100	5,2	7,6	4,7	123	0,05	6	0,35	3,5	0	15	34,6	15	0,7
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		32,7	33,4	101,8	939	0,6	38,4	39,5	10,3	0,05	379	499	111	6,5
	ПОЛДНИК														
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	0
№697	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	119	0,07	2,9	0,04	0	0	201	146	23,8	0,4
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01
	ИТОГО		8,1	6,75	19,06	234	0,1	27,9	0,04	0	14	293	205	49	0,41
	ВСЕГО		60	61,2	246,5	1874	10,6	82,7	42,3	12,4	14,1	797	917	222	9,76

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№302	Каша вязкая-рисовая (крупа рис., молоко., масло сливоч., сахар)	250	12	13,3	45	340	0,03	0,3	0,07	0,04	0,03	77,9	112	43,6	3,25
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	5,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		22,9	23,3	84,85	678	0,44	0,4	0,16	2,84	0,04	228	357	105	5,13
	ОБЕД														
	Рассольник «Ленинградский» (мясо 1 кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., лук, морковь, сметана)	250	5,8	4,8	17	112	0,09	16,7	20	0	0	25,4	74,6	26,2	1,01
№297	Каша пшеничная (крупа пшен., масло сливоч., соль)	200	5,61	6,82	29,8	188	0,01	0,22	0,01	0,77	10,5	38,7	157	35,8	2,2
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	5,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№56	Салат: «Кукуруза, фасоль» (консервир. кукуруза, фасоль красная консервир., масло растит., лимонная кислота, сахар зелень)	100	2,9	2,7	5,8	56,5	0,08	9,1	0	0,08	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		31,3	30	137,3	936	99,2	31,5	38,1	1,22	10,5	207	722	153	7,71
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	ИТОГО		8,29	11	37,36	287	0,14	2,54	162	1	0,5	304	274	89,3	0,48
	ВСЕГО		60	61	259,5	1800	99,7	34,5	200	5,06	11	739	1353	347	13,3

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№385	Рыба «Аппетитная» (минтай, капуста свеж., масло раст., масло сливоч., лук репч., сыр, яйцо, соус №600)	250	15,2	22,9	62,48	485	0,04	0,2	72,3	0	0	98,5	154	11,3	0,75
№78	Закуска: «Икра морковная» (морковь, лук, томат. паста, масло растит., лимон. кислота, сахар)	100	1,2	6,6	7,4	48	0,65	3,16	207,8	5,3	0	38,23	64,2	38,7	0,9
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		22,6	23	95,3	708	1,17	3,66	280	5,3	0	177	314	89,2	3,7
	ОБЕД														
№144	Суп из овощей с фасолью (капуста, картофель, морковь, лук репч., фасоль суш., масло растит., мясо говяж., соль)	250	3,5	4	14,25	165	0,07	27,3	23,8	0	0	55	72	35	2
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,5	6,2	24	115	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	100	8,5	9,4	17,1	155	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251	14,4	5,52
№63	Салат «Несвижский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)	100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	281	0,85	0	28,5	80,8	18,5	0,57
№697	Молоко кипяченое	200	3,9	4,8	19,9	133	0,07	2,9	0,04	0	0	201	146	23,8	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		32,8	33,1	134,8	935	0,95	65,6	319	1,58	0,96	336	822	245	13,9
	ПОЛДНИК														
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,02	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57
	Яблоко	120	2,1	0	10,65	78,9	0,01	11,2	0	0	6	18	10,2	9,5	2,1
	ИТОГО		9,6	4,7	47,7	266	0,04	91,2	1,85	0,6	6	33,9	25,2	12,9	3,02
	ВСЕГО		60	60,8	256	1809	2,16	160	601	7,48	6,96	547	1161	347	20,6

День: восьмой. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., 1 кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	250	9,95	14,1	37	307	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8
	Огурец соленый (с использованием лимонной кислоты)	60	0,4	0	0,65	8	0	0	0	0	0	12,5	10	0	0,6
	Печенье	60	7	8	10	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
№692	Кофейный напиток (вода, молоко 2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	28,04	139	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО ОБЕД		22,4	23,5	95,8	670	3,72	5,52	3,72	1,3	0	171	307	215	3,32
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1 кат.)	250	4,25	6,15	29	145	0,05	10	0,4	0,45	0	33	32	29,5	1,75
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	200	12	15,7	33	354	0,02	0,72	0,2	1,7	0,28	131	162	17,1	0,54
№49	Салат из моркови с изюмом (морковь, изюм, сметана, сахар)	80	6,1	12	16,3	145	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО ПОЛДНИК		31,5	35,4	139,1	958	0,45	41,1	18,1	3,15	0,28	233	311	88,9	4,24
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,02	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	ИТОГО ВСЕГО		6	5,4	38	278	0,07	13,9	1,7	17,8	22	54,8	63,5	43	2,7
			59,9	60,3	260	1806	4,24	60,5	23,5	22,3	22,3	459	682	346	10,3

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№516	Макаронные отварные (макаронные, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№25	Салат: «Степной» (картофель, морковь, огурец солен., лук, консервированный зел. горошек)	60	3,2	4,7	2,9	76,8	0,03	3,7	0,2	2,18	0	9,3	21,6	9,3	0,4
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		20,8	21,8	91,7	678	0,75	6,43	34,4	7,69	0	249	572	94,1	4,92
	ОБЕД														
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, паста томат., мясо говьяжье 1кат., сметана 15%)	250	3,8	6,95	27,7	144	0,04	30,1	20	0	0	41,9	48,8	21,6	0,65
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говьяж., картофель, лук репч., масло растит., томатная паста)	200	5,06	6,7	47,08	242	2,8	0	0	0	0	0	94,6	145	0,77
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата.№615)	100	5,1	10,4	18,9	147,7	0,07	19,2	0	11,2	8,9	302,4	37,8	17,1	1,28
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		32,9	33	135,8	942	3,21	49,4	20	11,2	8,9	378	281	220	4,05
	ПОЛДНИК														
	Булочка	100	3	3,5	5	112	0,01	0	0	0	0	78,2	68	24,2	0
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Мандарин	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01
	ИТОГО		4,4	3,5	40,4	295	0,05	29	6	0,12	18	110	84,4	34,2	0,61
	ВСЕГО		58,1	58,3	252,8	1780	4,01	84,8	60,4	19	26,9	737	937	348	9,58

№ рсц.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	6,5	30,1	207	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	100	5,3	4	7,8	132	0,07	5,07	0,19	1,52	0,05	30,5	180	10,8	2,1
№43	Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная кис., сахар, масло раст.)	60	2,1	3,1	5,6	44,4	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,7	19,9	81,6	639	0,86	27,2	23,2	1,61	8,55	356	588	143	5,59
	ОБЕД														
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслины, томат., поре, масло растит., лимон, сметана)	250	11,7	13,2	41,48	241	0,05	11,5	75	0,3	0,02	22,3	38,8	16	0,75
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	200	3	4,4	18,4	89,8	0,33	2,09	13,2	0,1	0	18,2	176	114	4,62
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшен., масло сливоч., сметана)	100	6,4	11,5	25,4	204	0,09	0	0	0,08	0	17	0	0	1,25
№97	Сыр нарезка	15	2,6	3	3,6	44,9	0,01	0,26	43,1	0,07	0	132	74,9	5,3	0,15
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		32,7	33,6	136,4	930	0,79	14,5	531	0,55	0,02	238	400	181	8,72
	ПОЛДНИК														
№729	Блины «Полесские» (яйца, сахар, молоко, мука, масло раст., сметана)	70	4,5	8,9	18,9	138,2	0,05	1	129,2	0,4	0,2	156,2	154	18,2	0,5
	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8	0	0	0,01	0	0	1,2	1	45	0
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	118	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	ИТОГО		5,09	10,4	35,16	272	0,05	1,3	129	0,4	0,2	175	167	67,7	1,46
	ВСЕГО		59,5	60,9	253,2	1841	1,7	43	684	2,56	8,76	770	1154	392	15,8

День: одиннадцатый. Неделя: третья. Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	10,1	19,1	23	378	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	96,5	4,2
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,1	5,24	0
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,5	22,2	90,3	673	1,36	0,1	0,75	3,07	0,01	247	551	158	5,92
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	250	2,3	3,9	16,9	98,3	0,1	13,1	206	1,9	0	45,6	203	30	1
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,5	6,2	24	115	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	5,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	100	6,9	9,46	10,2	292	0,03	2,25	0	0	0	12,7	116	17,6	1,6
№101	Икра кабачковая	100	2	8	5,5	102	0,02	7	0,78	0,11	0,04	41	0,2	4,45	0,7
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,006	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		30	34,2	126,8	983	0,33	8	6,78	0,23	0,04	70,2	90,8	37,3	2,65
	ПОЛДНИК														
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,02	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
№648	Кисель	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	ИТОГО		8,7	4,5	36,64	223	0,1	14,3	1,85	0,6	4	38,8	41,5	16,8	2,35
	ВСЕГО		60,2	60,9	253,7	1880	1,78	22,4	9,38	3,9	4,05	356	683	212	10,9

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	200	5	6,8	29	182	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	100	8,5	9,4	17,1	155	0,24	26,4	0,2	0,72	0,96	7,2	251	14,4	5,52
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста маринов., масло растит.)	100	1,55	5,9	5,2	62,62	9,5	14	2,7	3,5	0,06	8,34	0,7	5,2	0,1
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4		0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,6	22,7	92	638	10,5	78,4	14	4,52	1,02	126	495	130	8,86
	ОБЕД														
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	250	4,8	3,7	21,3	175	0,08	10,7	337	2,5	0	18,3	181	18	4,06
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	6,5	30,1	207	0,22	0,13	14	0,05	8,5	34,2	216	75,4	1,8
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат. м.ка.пшен.)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№494	Курица тушенная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	100	6	9,1	19,7	171	0,15	1,43	0,15	0,21	0	79,6	337	25	2,5
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоки, лимонная кислота, сахар, масло растит.)	100	3,9	6,4	26,7	110	0,05	36,4	15,3	24,5	13,6	190	24,6	11,2	0,9
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		34,6	31,9	138	970	87	50	386	27,4	22,1	470	966	182	11
	ПОЛДНИК														
	Чокопай	30	1,3	5,4	18,9	129	0,02	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57
	Мандарин	80	1	0	7,16	58,3	0,02	25	0	0	14	24	11	6	0,01
	ИТОГО		2,9	5,6	53,06	298	0,05	105	1,7	0,8	14	39,9	26	9,6	0,88
	ВСЕГО		59,1	60,2	253,1	1810	97,6	233	402	32,7	37,1	636	1487	321	20,8

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	200	3	3,54	19,4	89,4	0,06	107	28	0,3	0	126	92	45,6	1,78
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина I кат., лук, масло растит., яйцо.)	100	10,9	14,4	15,3	243	0,05	0	0	0,06	0	13,6	0	0	1
	Батон	50	4,95	0,5	15,8	118	0,08	0	0	0	0	66,5	43	17,5	0
	Масло сливоч.	10	0,01	6,5	0,04	77	0	0	0,05	0	0	2,2	1,9	0,54	0
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	28,04	139	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,6	22,4	92,7	716	0,59	5,52	0,07	0,1	0	218	207	64,9	1,22
	ОБЕД														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры I категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	250	3,08	5,2	18,5	194	0,08	11,5	12	0	0	21,3	54	19,2	0,75
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., I кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	250	9,95	14,1	37	307	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8
№16	Салат из свежих огурцов (огурцы, сметана)	100	4,1	5,1	10,51	60	0,03	4,6	0	0	0	152	10,5	12,9	0,03
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	28,81	118	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		30,2	25,9	136,1	940	3,59	16,4	12,2	0	0	216	269	228	3,89
	ПОЛДНИК														
№340	Омлет	120	6,75	12,6	16,35	222	0,8	0	1	0,4	0	102	275	98,2	3
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	ИТОГО		7,95	12,6	29,55	310	0,81	0,6	401	0,4	0	126	297	112	3,6
	ВСЕГО		59,8	60,9	258,4	1790	4,99	22,5	413	0,5	0	560	774	406	8,71

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№333	Макароны с сыром(макароны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	200	7,7	11,6	22,7	224	0,07	0,5	129	0,2	0	360	231	19,4	0,9
	Огурец свежий	60	1,3	0	1,9	35	0,034	5,8	0	0	0	163	11,6	13,88	0,04
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,1	0	0	0,57
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,02	0	1,85	0,6	0	4,8	15	3,35	0,35
	Хлеб пшеничный	35	2,88	0,36	17,6	87,5	0,18	0	0	0	0	11,3	36	5,4	0,84
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,2	22,1	92	637	0,61	86,3	131	0,8	0	562	342	71,3	2,95
	ОБЕД														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	250	5,93	13,3	39,2	198	0,1	9,5	0	0	0	36	199	31,3	0,97
№509	Каша перловая (крупа перловая, масло сливоч.,)	200	9,7	11,9	24,09	309	0,33	1,9	13,3	0,07	0	18	174	108	4,8
№462	Тефтели (мясо I категория говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	100	3,12	7,2	7,8	61,7	0,02	1,8	0	0	0	10,1	93	14	1,25
№594	Соус томатный с овощами (морковь, лук репч., масло растит., паста томат., мука пшен.,)	30	0,8	0,9	2,5	21,3	86,2	0,06	0,03	0,12	0,01	0,06	22,5	2,4	0,03
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	80	7,96	10,5	11,92	186	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,01	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		30,6	31,3	137	980	87	23	15,4	0,25	0,01	123	634	207	8,76
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	90	4,16	5,7	14	110	0,1	1,24	142	1	0,5	180	176	25	0,1
	Сметана	20	0,8	4,6	1	48,6	0	0	0,05	0	0	1,2	1,1	48	0
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	ИТОГО		8,26	10,3	27	255	0,14	5,24	142	18	18,5	219	217	105	0,7
	ВСЕГО		60,1	63,7	256	1872	87,7	115	288	19	18,5	904	1192	383	12,4

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал	Вl	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№366	Запеканка из творого со стущеным молоком (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливоч.)	200	15,8	18,1	31,9	328	0,04	1,13	0,5	2,5	0,5	170	32,8	22,8	1
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№704	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14,2	0,6
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,9	12,5	62,5	0,3	0	0	0	0	12	48	29,3	0,25
	ИТОГО		21,5	22,5	90,85	656	0,44	1,73	401	5,3	0,51	314	212	87,8	2,48
	ОБЕД														
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	250	3,25	8,7	13,3	150	0,03	20,7	20	0	0	43	56,5	27	1,25
№376	Солянка из свежей капусты с рыбой (минтай, капуста, томатная паста, лук репч., масло растит.)	200	17,6	12,1	44	350	0,04	0,18	64,8	0	0	87,9	138	11	0,77
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	8,5	21,8	112	0,04	12	0	7	5,6	189	23,6	10,7	0,8
№698	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145	0,05	0	0	0	0	15,6	49,8	7,4	1,15
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,25	0	0	0	0	9,6	38,4	23,4	0,2
	ИТОГО		32,6	33,8	128,4	938	0,49	34,3	84,8	7	5,6	585	400	94,5	4,37
	ПОЛДНИК														
	Булочка	100	3	3,5	5	112	0,01	0	0	0	0	78,2	68	24,2	0
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19,3	0,38
	ИТОГО		6,87	7,3	28,06	274	0,05	1,3	20	0	0	201	165	43,5	0,38
	ВСЕГО		61	62,6	247,3	1868	0,99	37,3	505	12,3	6,11	1099	776	226	7,23