

**Примерное пятнадцатидневное меню  
горячих завтраков, обедов и полдников для обучающихся в возрасте от 6-10 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», наблюдается 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 25% 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 35% 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, Гидрометеиздат , 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.

№ реч.	Наименование блюда	порций (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко 2,5%, крупа манная, масло сливоч., сахар, соль)	200	10,8	17,9	39,8	290	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42,4	0,13
№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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,6</b>	<b>20,5</b>	<b>80,3</b>	<b>546</b>	<b>0,49</b>	<b>52,2</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>0,07</b>	<b>317</b>	<b>278</b>	<b>94,7</b>	<b>1,66</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№158	Солянка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, маслины, томат, паста, масло раст., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,3	44,4	18,4	1,6
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	170	3,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5
№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
№455	Котлета рубленая с капустой (капуста, фарш говяж., хлеб пшен., молоко, масло сливоч., лук, яйцо, соль)	80	3,2	4,2	15,6	176	0,07	0,25	19,9	0	0	39,4	78,2	18,5	0,8
№85	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консервир., лук, яйца, укроп, сметана)	60	3,8	4,6	10,3	92	0,05	4,14	111	2,2	0,92	43,6	111	13	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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,7</b>	<b>27,3</b>	<b>118,6</b>	<b>822</b>	<b>0,61</b>	<b>67,7</b>	<b>52,6</b>	<b>3,5</b>	<b>8,5</b>	<b>311</b>	<b>453</b>	<b>160</b>	<b>6,19</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>30,9</b>	<b>225</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>17,8</b>	<b>18</b>	<b>42,8</b>	<b>55</b>	<b>35,6</b>	<b>0,9</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,9</b>	<b>53,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1593</b>	<b>1,24</b>	<b>124</b>	<b>174</b>	<b>23,3</b>	<b>26,6</b>	<b>671</b>	<b>786</b>	<b>290</b>	<b>8,75</b>

День: второй. 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	ЗАВТРАК														
№516	Макаронные изделия (макаронные, масло сливоч.)	170	3,1	2,4	20,3	117	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№431	Печенье по «Строгоновски» (печенье говяжья, масло растит., паста томатная)	80	9,88	9,88	3,12	156	0,15	15,9	0,19	1,52	0,05	26,3	180	10,9	4,4
№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%, кофе, 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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>19</b>	<b>20,2</b>	<b>92,26</b>	<b>625</b>	<b>0,52</b>	<b>75,1</b>	<b>14,2</b>	<b>6,92</b>	<b>0,05</b>	<b>241</b>	<b>338</b>	<b>63,4</b>	<b>6,13</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№139	Суп гороховый (мясо 1кг., картофель, горох, масло растит., лук, морковь, гречка пшен. №51)	200	3,96	3,48	15,84	104	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24
№492	Плов с курицы (куры 1кг., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	170	10,9	10,1	23,68	260	0,25	1,16	0,91	3,13	0	37,7	342	61,5	3,38
№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	50	4,87	0,5	24,5	102,8	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,25	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,71</b>	<b>24,48</b>	<b>107,31</b>	<b>783</b>	<b>9,02</b>	<b>83,94</b>	<b>3</b>	<b>7,06</b>	<b>0,68</b>	<b>154,1</b>	<b>431,7</b>	<b>117,2</b>	<b>7,17</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,015	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	105,2	0	0,3	0,16	0	0	17,25	11,55	4,5	0,96
	Мангарины	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,53</b>	<b>4,51</b>	<b>35,01</b>	<b>262,3</b>	<b>0,045</b>	<b>28,3</b>	<b>2,01</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>50,05</b>	<b>40,55</b>	<b>15,85</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,24</b>	<b>49,19</b>	<b>234,58</b>	<b>1670</b>	<b>9,581</b>	<b>187,4</b>	<b>19,23</b>	<b>14,58</b>	<b>18,73</b>	<b>445,6</b>	<b>810,2</b>	<b>196,4</b>	<b>14,62</b>

День: третий. Неделя: первая. 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														
№367	Галушки творожные (творог, яйцо, сахар, соль, мука пшени., масло сливоч., сгущенное молоко)	180	13,4	14,4	35,9	250	0,98	0,16	60,8	0,84	0,5	92,8	190	24,4	1,25
	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	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,6</b>	<b>21,7</b>	<b>95,4</b>	<b>595</b>	<b>1,31</b>	<b>50,2</b>	<b>66,9</b>	<b>0,96</b>	<b>0,5</b>	<b>296</b>	<b>246</b>	<b>66,4</b>	<b>2,05</b>
	ОБЕД														
№148	Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, масло растит., курица)	200	4,36	4	20,6	192	0,08	1,2	17,6	0,64	0	14,6	76,5	32,8	0,9
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	170	4,5	6,4	24,5	154	0,17	28,8	62,7	0,25	0	41,9	101	36,8	1,31
№387	Сельдь запеченная в тесте (сельдь, мука пшени., молоко, яйцо, масло растит., соль)	80	3,2	4,3	17	170	0,09	0,38	26,7	0	0	49	96,3	22,4	0,98
№38	Салат: «Летний» (картофель, огурец свеж., помидор свеж., лук зел., яйцо, сметана)	60	6	6,5	6,4	75,6	0,04	14,5	0,25	2,76	0	12	27,7	12	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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,2</b>	<b>28,3</b>	<b>125,1</b>	<b>852</b>	<b>0,74</b>	<b>99,6</b>	<b>216</b>	<b>2,45</b>	<b>0,92</b>	<b>458</b>	<b>484</b>	<b>136</b>	<b>6,01</b>
	ПОЛДНИК														
№733	Оладьи	70	3,2	3,6	10,8	84,8	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,66</b>	<b>5,1</b>	<b>11,9</b>	<b>159</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,25</b>	<b>13,1</b>	<b>50,2</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,5</b>	<b>52,1</b>	<b>232,4</b>	<b>1606</b>	<b>2,7</b>	<b>150</b>	<b>283</b>	<b>3,59</b>	<b>1,42</b>	<b>860</b>	<b>997</b>	<b>292</b>	<b>10,3</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк	Жиры	Углев	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.)	170	4,1	5,2	20,07	110	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153	102	3,4
№467	Биточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	80	5,52	7,6	8,16	234	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,1	1,28
№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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>21</b>	<b>21,1</b>	<b>89,09</b>	<b>651</b>	<b>86,7</b>	<b>55,8</b>	<b>75</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,01</b>	<b>340</b>	<b>458</b>	<b>169</b>	<b>6,14</b>
	ОБЕД														
№155	Суп с клецками (мясо говяжье Икат., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	2,44	4,94	8,9	97,7	0	1,24	0,6	0,57	0	41,3	7,1	3,57	0,4
№340	Омлет (яйцо, молоко 2,5%, масло сливоч.)	170	9,4	17,7	22,9	326	0,66	0	0,67	0,27	0	91,5	347	96,5	3,55
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	60	5,5	3	36,68	163	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	189	23,6	10,7	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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>26,3</b>	<b>27,3</b>	<b>157,1</b>	<b>882</b>	<b>0,49</b>	<b>151</b>	<b>0,81</b>	<b>6,09</b>	<b>12,2</b>	<b>370</b>	<b>152</b>	<b>56,6</b>	<b>3,92</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№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
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	<b>45,74</b>	<b>242</b>	<b>0,16</b>	<b>4,4</b>	<b>0,06</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>130</b>	<b>127</b>	<b>27,5</b>	<b>0,83</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>50,2</b>	<b>51,9</b>	<b>291,9</b>	<b>1775</b>	<b>87,4</b>	<b>208</b>	<b>519</b>	<b>9,26</b>	<b>12,2</b>	<b>946</b>	<b>786</b>	<b>266</b>	<b>11,4</b>	

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жиры	Углевод ы	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№489	Рагу из птицы (куры 1кг., масло сливоч., картофель, морковь, поре тоmat., лук репч., мука пшен.)	180	11,7	17	43	360	0,14	2,2	0,12	0,12	0	65,8	98,2	14,3	0,7
№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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,7</b>	<b>20,7</b>	<b>88,87</b>	<b>589</b>	<b>0,6</b>	<b>89,9</b>	<b>28,8</b>	<b>4,43</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>391</b>	<b>100</b>	<b>4,98</b>
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль, морковь, лук репч., томат. Паста)	200	7,32	6,72	10,5	200	0,04	20,7	20	0	0	43	56,6	27	1,28
№516	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	170	3,1	2,4	20,3	117	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.)	80	4,25	3,2	6,2	116	0,06	4,06	0,2	1,52	0,05	24,4	180	10,8	1,68
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,2</b>	<b>25,4</b>	<b>107,3</b>	<b>812</b>	<b>8,78</b>	<b>94,3</b>	<b>35,5</b>	<b>8,85</b>	<b>0,09</b>	<b>277</b>	<b>370</b>	<b>88,3</b>	<b>4,99</b>
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,1</b>	<b>6,75</b>	<b>19,06</b>	<b>234</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>293</b>	<b>205</b>	<b>49</b>	<b>0,41</b>
	ВСЕГО		<b>50</b>	<b>52,9</b>	<b>215,3</b>	<b>1635</b>	<b>9,48</b>	<b>212</b>	<b>64,3</b>	<b>13,3</b>	<b>14,1</b>	<b>718</b>	<b>966</b>	<b>237</b>	<b>10,4</b>

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

№ реч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк			Жиры			Углевод			Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			и	4	3	ы	5	6	ольд												
1		2									7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
№302	Каша вязкая-рисовая (крупа рис., молоко., масло сливоч., сахар)	200	11,2	10,6	28,04	272	0,02	0,25	0,05	0,03	0,02	62,3	89,3	34,9	2,6						
№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	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2						
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,2</b>	<b>20</b>	<b>72,39</b>	<b>586</b>	<b>0,37</b>	<b>49,4</b>	<b>0,14</b>	<b>2,83</b>	<b>0,03</b>	<b>254</b>	<b>295</b>	<b>88,6</b>	<b>4,43</b>						
	<b>ОБЕД</b>																				
№132	Расольник «Ленинградский» (мясо 1кат., картофель, огурец сол., крупа перловая, масло растит., паста томат., лук, морковь, сметана)	200	3,86	3,18	13,55	99,6	0,07	13,4	16	0	0	20,3	59,7	21	0,81						
№297	Каша пшеничная (крупа пшен., масло сливоч., соль)	170	5,1	6,2	27,07	180	0,01	0,2	0,01	0,7	9,5	35,2	143	32,5	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 тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	129	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2						
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15						
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2						
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,8</b>	<b>27,9</b>	<b>138,5</b>	<b>800</b>	<b>99,1</b>	<b>64,1</b>	<b>34,5</b>	<b>3,4</b>	<b>10,2</b>	<b>285</b>	<b>657</b>	<b>195</b>	<b>7,8</b>						
	<b>ПОЛДНИК</b>																				
№733	Оладьи	70	3,2	3,6	10,8	84,8	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						
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,87</b>	<b>3,8</b>	<b>23,06</b>	<b>262</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>122</b>	<b>274</b>	<b>19,3</b>	<b>0,38</b>						
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,9</b>	<b>51,7</b>	<b>234</b>	<b>1648</b>	<b>99,5</b>	<b>115</b>	<b>54,5</b>	<b>6,23</b>	<b>10,7</b>	<b>661</b>	<b>1226</b>	<b>303</b>	<b>12,6</b>						



День: седьмой. Неделя: вторник. Сезон: осенне-зимний.

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк			Жир	Углев	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			и	4	5												
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)	200	14,2	18,3	47	470	0,03	0,16	57,8	0	0	0	78,8	123	9,04	0,6	
№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	208	5,3	0	0	38,2	64,2	38,7	0,9	
№639	Компог из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	15,96	105	0	0,3	0,16	0	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,7</b>	<b>21</b>	<b>90,26</b>	<b>570</b>	<b>0,3</b>	<b>71,6</b>	<b>67</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>184</b>	<b>166</b>	<b>46,5</b>	<b>2,86</b>	
	ОБЕД																
№144	Суп из овощей с фасолью (капуста, картофель, морковь, лук репч., фасоль суш., масло растит., мясо говяж., соль)	200	2,8	3,2	11,4	132	0,05	21,8	19	0	0	0	44	57,6	28	1,6	
№508	Каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливоч.)	170	4,1	5,2	20,07	110	0,2	1,87	11,9	0,08	0	0	15,5	153	102	3,4	
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	80	7,7	7,4	14,12	145	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	0	5,8	201	11,5	4,41	
№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	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	0	201	146	23,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,2</b>	<b>29,1</b>	<b>123,2</b>	<b>812</b>	<b>0,8</b>	<b>138</b>	<b>81,9</b>	<b>7,82</b>	<b>6,36</b>	<b>0</b>	<b>545</b>	<b>552</b>	<b>139</b>	<b>9,87</b>	
	ПОЛДНИК																
	Печенье сахарное	60	6,9	4,5	10,05	76,5	0,02	0	1,85	0,6	0	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	0	11,1	0	0	0,57	
	Яблоко	80	1,4	0	7,1	52,6	0,01	9,9	0	0	0	4	12	8,5	7,4	1,8	
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,9</b>	<b>4,7</b>	<b>44,15</b>	<b>240</b>	<b>0,04</b>	<b>89,9</b>	<b>1,85</b>	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>27,9</b>	<b>23,5</b>	<b>10,8</b>	<b>2,72</b>	<b>15,5</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,8</b>	<b>51,8</b>	<b>257,6</b>	<b>1617</b>	<b>1,14</b>	<b>300</b>	<b>151</b>	<b>8,46</b>	<b>10,4</b>	<b>757</b>	<b>742</b>	<b>196</b>	<b>15,5</b>		

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

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк			Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			3	4	5												
1		2															
	ЗАВТРАК																
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., 1кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	200	8,36		12,2	20,6	254	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64	
	Огурец соленый (с использованием лимонной кислоты)	60	0,4	0	0,65	8	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, 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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,9</b>	<b>20</b>	<b>90,99</b>	<b>587</b>	<b>2,86</b>	<b>56</b>	<b>3,72</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>208</b>	<b>219</b>	<b>173</b>	<b>2,97</b>		
	<b>ОБЕД</b>																
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, паста томат., масло растит., мясо 1кат.)	200	2,6	4,92	22,84	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	18,9	1,12		
№362	Пудинг из творога запеченный (творог, крупа ман., сахар, яйцо, изюм, масло сливоч., ванилин, сметана)	170	10,8	11,5	24,08	306	0,01	0,61	0,16	1,4	0,23	111	137	14,5	0,45		
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>27,2</b>	<b>124,2</b>	<b>812</b>	<b>0,4</b>	<b>89,4</b>	<b>17,9</b>	<b>2,69</b>	<b>0,23</b>	<b>240</b>	<b>209</b>	<b>72,9</b>	<b>3,52</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																
	Чocolай	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		
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>30,9</b>	<b>225</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>17,8</b>	<b>18</b>	<b>42,8</b>	<b>55</b>	<b>35,6</b>	<b>0,9</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,5</b>	<b>52,6</b>	<b>246,1</b>	<b>1624</b>	<b>3,32</b>	<b>149</b>	<b>23,3</b>	<b>21,8</b>	<b>18,2</b>	<b>490</b>	<b>484</b>	<b>282</b>	<b>7,39</b>		

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

№ респ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк			Жиры			Углевы оды	Ккал	Vl	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
			н	4	5	ы	6	7											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
	ЗАВТРАК																		
№516	Макаронны отварные (макаронны, масло сливоч.)	170	3,1	2,4	20,3	117	0,05	0	14,7	32,1	5,8	0,55							
№494	Курица тушенная (куры I кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	129	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2				
№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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7				
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2				
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,4</b>	<b>18,8</b>	<b>91,71</b>	<b>574</b>	<b>0,5</b>	<b>56,6</b>	<b>34,3</b>	<b>7,58</b>	<b>0</b>	<b>270</b>	<b>437</b>	<b>80</b>	<b>4,23</b>				
	<b>ОБЕД</b>																		
№124	Щи (капуста, картофель, морковь, лук, паста томат., мясо говяжье I кат., сметана 15%)	200	2,44	3,96	22,12	120	0,03	24,1	16	0	0	33,5	39	17,3	0,52				
№436	Жаркое по-домашнему (мясо говяж., картофель, лук репч., масло растит., томатная паста)	170	4,6	6,2	42,8	220	2,55	0	0	0	0	0	86	132	0,7				
№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	148	0,07	19,2	0	11,2	8,9	302	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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15				
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2				
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,4</b>	<b>21,4</b>	<b>126,1</b>	<b>763</b>	<b>2,93</b>	<b>94,9</b>	<b>16</b>	<b>11,2</b>	<b>8,9</b>	<b>407</b>	<b>198</b>	<b>200</b>	<b>3,85</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	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				
	Мандарины	100	1,3	0	9	80,6	0,03	28	0	0	18	28	14	8	0,01				
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,9</b>	<b>1,75</b>	<b>28,9</b>	<b>239</b>	<b>0,05</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>0,12</b>	<b>18</b>	<b>72,3</b>	<b>50,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,61</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48</b>	<b>50,9</b>	<b>238,3</b>	<b>1576</b>	<b>87,5</b>	<b>175</b>	<b>350</b>	<b>6,66</b>	<b>18,1</b>	<b>532</b>	<b>876</b>	<b>277</b>	<b>12,9</b>				

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

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк			Жиры	Углевод	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			и	4	5												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	ЗАВТРАК																
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	170	3,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5		
№439	Гуляш из куриного сердца (сердце куриное, морковь, лук, мука, паста, масло раст.)	80	4,25	3,2	6,2	116	0,06	4,06	0,2	1,52	0,05	24,4	180	10,8	1,68		
№43	Салаг 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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,8</b>	<b>19,5</b>	<b>72,51</b>	<b>553</b>	<b>0,59</b>	<b>76,7</b>	<b>21,1</b>	<b>1,6</b>	<b>8,55</b>	<b>381</b>	<b>488</b>	<b>123</b>	<b>4,68</b>		
	ОБЕД																
№159	Солянка из рыбы (минтай, лук репч., огурец солен., морковь, маслины, томат, пюре, масло растит., лимон, сметана)	200	10,4	12,6	26,2	216	0,04	9,2	60	0,24	0,01	17,8	31	12,8	0,6		
№309	Каша кукурузная (крупа кукур., масло сливоч.)	170	2,89	4	16,71	81,6	0,3	1,9	12	0,09	0	16,5	160	104	4,2		
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшени., масло сливоч., сметана)	80	5,12	9,2	19,32	163	0,72	0	0	0,64	0	13,6	0	0	1		
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15		
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,3</b>	<b>27,6</b>	<b>120,5</b>	<b>845</b>	<b>1,36</b>	<b>63,5</b>	<b>515</b>	<b>1,04</b>	<b>0,01</b>	<b>267</b>	<b>311</b>	<b>164</b>	<b>7,9</b>		
	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	105	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96		
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,09</b>	<b>10,4</b>	<b>35,16</b>	<b>272</b>	<b>0,05</b>	<b>1,3</b>	<b>129</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>175</b>	<b>167</b>	<b>67,7</b>	<b>1,46</b>		
	ВСЕГО		51,2	52,6	231,3	1670	2,03	126	656	5,76	8,76	807	979	359	14,2		

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

№ рсч.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Кккл	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
№340	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	170	9,4	17,7	22,9	32,6	0,66	0	0,67	0,27	0	91,5	347	96,5	3,55
№3	Булочка с повидлом и маслом сливоч. (булочка, 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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,2</b>	<b>20,3</b>	<b>61,4</b>	<b>582</b>	<b>1,02</b>	<b>50,6</b>	<b>0,75</b>	<b>3,07</b>	<b>0,01</b>	<b>267</b>	<b>484</b>	<b>149</b>	<b>5,08</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, морковь, крупа перловая, масло растит.)	200	1,86	3,18	13,55	78,6	0,08	10,5	1,65	1,5	0	36,5	162	24	0,8
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	170	5,1	6,2	27,07	180	0,2	1,87	11,9	0,08	0	15,5	153	102	3,4
№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	Быточки по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	80	5,52	7,6	8,16	234	0,02	1,8	0	0	0	10,2	93	14,1	1,28
№101	Икра кабачковая	60	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 (яблокли, сахар)	200	0,1	0	26,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,9</b>	<b>30,9</b>	<b>124,7</b>	<b>850</b>	<b>99,1</b>	<b>73,8</b>	<b>184</b>	<b>1,97</b>	<b>0,06</b>	<b>171</b>	<b>458</b>	<b>178</b>	<b>8,18</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,7</b>	<b>4,5</b>	<b>36,64</b>	<b>223</b>	<b>0,1</b>	<b>14,3</b>	<b>1,85</b>	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>38,8</b>	<b>41,5</b>	<b>16,8</b>	<b>2,35</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>51</b>	<b>50,8</b>	<b>218,3</b>	<b>1655</b>	<b>1,53</b>	<b>141</b>	<b>82,5</b>	<b>3,99</b>	<b>4,05</b>	<b>601</b>	<b>783</b>	<b>278</b>	<b>12,3</b>

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

№ рел.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и				Жиры	Углевод	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
			3	4	5	6												
	ЗАВТРАК																	
№520	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2.5%)	170	4,5	6,4	24,5	154	0,17	28,8	62,7	0,25	0	41,9	101	36,8	1,31			
№430	Печень с луком (печень куриная, лук, масло растит., мука, морковь, сметана)	80	7,7	7,4	14,12	145	0,19	21,1	0,16	0,57	0,76	5,8	201	11,5	4,41			
№72	Салат: «Винегрет с сельдью» (картофель, свекла, морковь, огурец солен., лук, сельдь солен., капуста маринов., масло растит.)	100	1,55	5,9	5,2	62,6	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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,9</b>	<b>20,3</b>	<b>96,72</b>	<b>560</b>	<b>10,2</b>	<b>118</b>	<b>11,9</b>	<b>4,32</b>	<b>0,82</b>	<b>154</b>	<b>360</b>	<b>111</b>	<b>7,32</b>			
	ОБЕД																	
№145	Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	200	3,78	2,9	17	140	0,06	8,5	270	1,95	0	34,6	151	22	0,66			
№511	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	170	3,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	63,8	1,5			
№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			
№494	Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	80	5,1	7,3	13,75	129	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2			
№42	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоки, лимонная кислота, сахар, масло растит.)	80	2,9	5,1	22,3	85	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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>26</b>	<b>25,4</b>	<b>141,1</b>	<b>844</b>	<b>86,9</b>	<b>99</b>	<b>317</b>	<b>26,7</b>	<b>22,1</b>	<b>503</b>	<b>770</b>	<b>167</b>	<b>6,82</b>			
	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			
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,9</b>	<b>5,6</b>	<b>53,06</b>	<b>298</b>	<b>0,05</b>	<b>105</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>14</b>	<b>39,9</b>	<b>26</b>	<b>9,6</b>	<b>0,88</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,9</b>	<b>51,3</b>	<b>290,9</b>	<b>1702</b>	<b>87,3</b>	<b>368</b>	<b>382</b>	<b>27,6</b>	<b>27,6</b>	<b>914</b>	<b>833</b>	<b>244</b>	<b>11,1</b>			

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК														
№214	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)	170	2,89	3	16,41	71,6	0,05	90,9	23,7	0,25	0	107	77,9	38,6	1,51
№451	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина 1 кат., лук, масло растит., яйцо.)	80	8,72	11,5	13,8	210	0,04	0	0	0,05	0	10,9	0	0	0,8
	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, молоко, 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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,8</b>	<b>24,3</b>	<b>105,8</b>	<b>690</b>	<b>0,46</b>	<b>147</b>	<b>23,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>372</b>	<b>218</b>	<b>94,4</b>	<b>3,34</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№143	Суп куриный с вермишелью (куры 1 категории, картофель, лук, вермишель, морковь, масло раст.)	200	1,35	5,09	11,4	165	0,06	9,2	9,6	0	0,64	17	43,2	15,4	0,6
№216	Картофель тушеный (мясо говяж., 1 кат., лук репч., морковь, картофель, масло растит., соль)	200	8,36	12,2	20,6	254	2,54	0	0	0	0	0	84,1	129	0,64
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,2</b>	<b>23,2</b>	<b>112,8</b>	<b>798</b>	<b>2,91</b>	<b>65,6</b>	<b>9,76</b>	<b>0</b>	<b>0,64</b>	<b>250</b>	<b>172</b>	<b>190</b>	<b>3,58</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№340	Омлет	80	4,5	8,4	10,9	147	0,65	0	0,55	0,18	0	98	255	84,2	2,2
№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
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,7</b>	<b>8,4</b>	<b>24,1</b>	<b>235</b>	<b>0,66</b>	<b>0,6</b>	<b>401</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>122</b>	<b>278</b>	<b>98,4</b>	<b>2,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,7</b>	<b>50,9</b>	<b>242,7</b>	<b>1723</b>	<b>4,04</b>	<b>213</b>	<b>434</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>	<b>977</b>	<b>972</b>	<b>347</b>	<b>12,2</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Ккал	B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1	ЗАВТРАК														
№333	Макароны с сыром(макароны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	180	7	10,5	20,6	204	0,06	0,42	117	0,18	0	327	210	17,6	0,8
№705	Огурец свежий	60	1,3	0	1,9	35	0,03	5,8	0	0	0	163	11,6	13,9	0,04
	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	30	2,9	0,3	14,7	62	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,9</b>	<b>19,5</b>	<b>91,25</b>	<b>537</b>	<b>0,38</b>	<b>137</b>	<b>119</b>	<b>0,78</b>	<b>0</b>	<b>566</b>	<b>254</b>	<b>60,4</b>	<b>2,66</b>
	<b>ОБЕД</b>														
№141	Суп картофельный с пельменями (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, пельмени)	200	6,94	10,7	24,75	173	0,08	7,6	0	0	0	28,8	159	25	0,78
№509	Каша перловая (крупа перловая, масло сливоч.,)	170	9,2	11,8	21,9	281	0,3	1,75	12,1	0,06	0	16,3	158	98	4,3
№462	Тефтели (мясо I категории говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)	80	2	3,76	6,36	49,3	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2	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
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,3</b>	<b>27,4</b>	<b>124,1</b>	<b>850</b>	<b>86,9</b>	<b>72,1</b>	<b>14,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>150</b>	<b>494</b>	<b>185</b>	<b>7,82</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
№733	Оладьи	80	3,5	4	11,88	104	0,2	1,5	1,44	1,5	0,9	184	178	28	0,2
	Сметана	15	0,4	2,3	0,5	24,3	0	0	0,01	0	0	0,9	0,8	35	0
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	96	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,2</b>	<b>6,3</b>	<b>24,38</b>	<b>224</b>	<b>0,24</b>	<b>5,5</b>	<b>144</b>	<b>18,5</b>	<b>18,9</b>	<b>223</b>	<b>219</b>	<b>95</b>	<b>0,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,4</b>	<b>53,2</b>	<b>239,8</b>	<b>1611</b>	<b>87,5</b>	<b>214</b>	<b>277</b>	<b>19,5</b>	<b>18,9</b>	<b>939</b>	<b>967</b>	<b>341</b>	<b>11,3</b>



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки				Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
			3	4	5	6												
1	ЗАВТРАК																	
№366	Запеканка из творого со ступенным молоком (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливоч.)	170	14,3	16,5	29	280	0,03	0,9	0,4	2	0,4	136	26,2	18,2	0,8			
№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	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,2</b>	<b>20,3</b>	<b>85,45</b>	<b>564</b>	<b>0,37</b>	<b>50,5</b>	<b>400</b>	<b>4,8</b>	<b>0,41</b>	<b>322</b>	<b>165</b>	<b>75,9</b>	<b>2,23</b>			
	<b>ОБЕД</b>																	
№117	Борщ "Полтавский" с галушками (свекла, капуста, картофель, морковь, мясо говяж., лук, томат. Паста, масло растит., мука, яйцо)	200	2,6	6,96	10,64	120	0,02	16,6	16	0	34,4	45,2	21,6	1				
№376	Солянка из свежей капусты с рыбой (минтай, капуста, томатная паста, лук репч., масло растит.)	170	16	11	40	318	0,04	0,17	58,9	0	0	79,9	125	10	0,7			
№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	50	4,87	0,5	24,5	103	0,04	2,5	0	0	9,5	14,3	6	1,15				
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	54	8,5	22	0,2				
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,7</b>	<b>27,3</b>	<b>121,9</b>	<b>807</b>	<b>0,46</b>	<b>81,6</b>	<b>74,9</b>	<b>7</b>	<b>5,6</b>	<b>606</b>	<b>310</b>	<b>85,3</b>	<b>4,05</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Булочка	50	1,5	1,75	2,5	56,2	0,01	0	0	0	0	68,3	48	19,2	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			
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,37</b>	<b>5,55</b>	<b>25,56</b>	<b>218</b>	<b>0,05</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>191</b>	<b>145</b>	<b>38,5</b>	<b>0,38</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>51,3</b>	<b>53,2</b>	<b>233</b>	<b>1589</b>	<b>0,89</b>	<b>133</b>	<b>495</b>	<b>11,8</b>	<b>6,01</b>	<b>1119</b>	<b>620</b>	<b>200</b>	<b>6,66</b>			