

СОГЛАСОВАНО:

РУКОВОДИТЕЛЬ Управления Роспотребнадзора
По Пензенской области



М.В. ПЕРЕКУСИХИН

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте от 11 до 18 лет в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 68 корпус 1, 68 корпус 2, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 74, МБОУ ЛАД № 3, МБОУ Лингвистической гимназии № 6, МБОУ Лицей № 73, МБОУ Православной гимназии во имя Святителя Иннокентия Пензенского г. Пензы

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

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето



С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 01.01.2021 ГОДА
Индивидуальный предприниматель
Шептунова Ольга Брониславовна
12.02.2021 года



День 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар 6 Масло сливочное 10 Соль 1	200/10	5,96	11,8	31,03	254	0,08	1,32	0,07	0,16	133,36	119	19,91	0,43
9 /ПР	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	Итого		18,45	20,39	91,75	628,2	0,269	22,04	0,1	0,558	254,26	284,1	66,83	7,33
Обед														
7/ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
184	<u>Плов из говядины</u> говядина 142,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
83/200 9	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
3.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		39,35	26,11	130,4	922,59	0,555	37,12	0,07	4,879	196,4	573,1	150,7	9,55
Полдник														
1.2.2.7	<u>Напиток Йогуртовый 2.5%</u> Йогурт 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242,0	188	30	0,2
541	<u>Ватрушка из творога мука 31,2, сахар 1,6, масло слив 1,3, яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло раст 0,2</u>	60	8,77	2,01	25,02	152,79	0,06	0,15	0,02	0,5	46,7	83,2	11,09	0,55
	итого		14,17	7,01	46,62	310,79	0,12	1,95	40,02	0,76	288,7	271,2	41,09	0,75
	Итого за день:		71,97	53,51	268,8	1861,58	0,944	61,11	40,19	6,197	739,4	1128	258,6	17,63

День 22

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12/Пр	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 15, Крупа пшено 11, Молоко 102, Вода 70, Сахар 5, масло сливочное 5	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,05	0,29	0,013	0	108,9	104,5	20,59	0,88
2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
70/Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		18,81	18,92	91,11	613,32	0,173	0,85	0,063	0,06	406,2	372,8	67,01	3,3
Обед														
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5 сметана 10	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,03
173	<u>Котлета Студенческая</u> Говядина (котлет мясо) 26,86 индейка фарш или филе 48,46 хлеб пшеничный 15,39 вода 15,39 Лук 54,93, масло слив 12,31 яйцо 6,15 соль 1,23 сухари панир 7,69 перец душист 0,13	100	34,35	22,93	27,79	353,85	0,19	4,61	0,09	3,69	37,21	21	31,38	2,06
439	<u>Капуста тушеная (свежая)</u> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		52,07	52,41	148,3	1081,25	0,591	94,17	0,158	3,902	216,4	321	149,9	10,28
Полдник														
547/Пр 2013, 356 ПР2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
274	<u>Кисель из концентрата кисель 24 сахар 10</u>	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Итого		8,4	14,2	49,1	262,48	0,06	0,24	0,005	1,13	11,56	59,9	9,52	0,6
	Итого за день		79,28	85,53	288,5	1957,05	0,826	95,26	0,226	5,112	634,1	753,7	226,4	14,18

№ рецепту ры	Наименование блюда	масса порци и	пищевая ценность (г)			стб. (ккал)	Витамины (мг)				(мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
364	<u>Омлет из яиц</u> яйцо 12,12 молоко 21,21 Масло слив 9,09 Соль 0,5	100	10,03	16,72	1,86	198,18	0,11	0,69	0,47	0,73	75,5	166	12,69	1,86
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
160/M 2004	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 100, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	200	5,92	6,8	18,32	157,6	0,1	1,62	0,03	0,2	125,0	108,9	20,4	0,39
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		21,28	25,1	66,88	576,18	0,309	5,21	0,5	0,978	226,5	352,9	55,73	4,69
	Обед													
18 Пр 2013	<u>Салат из свежих огурцов с зел луком</u> огурцы св 95 лук зел 19 масло раст 10	100	0,83	10,16	2,16	102	0	7	0	4,66	30	31	13	0,66
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33	1,2
	<u>Курица отварная</u> курица 59	20	3,6	3,22	0	44	0,02	0,4	0,8	0,02	2,8	32	3,8	0,26
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
174 Пр2013	<u>Картофель отварной в молоке</u> Картофель 1214,2 Молоко 54 Масло растит 5,4 мука 9	180	5,58	7,56	27,72	201,6	0,19	23,04	0,012	0	79,2	136,8	41,4	1,44
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		36,52	42,6	116,8	999,78	0,585	54,76	0,887	4,984	293,8	597,2	172,6	14,5
	Полдник													
9.1.5.2	<u>Банан</u>	150	2,2	0,8	31,5	144	0,06	15	0	0,08	12	42	63	0,9
543/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		11,82	12	66,28	421,81	0,159	16,68	0,052	1,45	222,5	225,4	93,14	1,66
	итого за обед		69,62	79,7	250	1997,71	1,053	76,65	1,439	7,412	142,8	1176	321,5	20,9
	второй вариант салата на март-май													
62 Пр 2013	<u>Салат из моркови с курагой</u> морковь 116,76 курага 6,7 сахар 5	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	Итого за день второй вариант		77,99	83,94	246,4	2058,94	0,83	57,92	1,799	2,99	759,6	1137	299,8	22,6

день4
День 4

Код	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13	<u>запеканка из творога:</u> творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
10	<u>Каша молочная рисовая(жиокая)</u> Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	150/7,5	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
13	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
15	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10/15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		30,8	34,85	85,71	783,5	0,19	25,69	0,25	0,15	413,1	513,1	82,3	3,57
	Обед													
M	<u>Салат из свежих помидоров с раст маслом</u> Помидоры 86,16 лук репка 23,83 масло раст 8,33	100	1,08	8,46	4,6	100	0,05	20,33	0	0,03	20,13	30,66	17,68	0,83
06	<u>Суп-лапша домашняя</u> мука 13,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,025	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
19	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21,12 мука пшеничная 9,12 масло слив 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	100/150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
147	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
10,1,1	<u>Вафли</u>	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,01	0	1	0,01	1,5	8,5	1	0,1
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого:		62,28	48,58	176,8	1249,5	0,505	30,15	1,106	0,394	183,1	456,5	183,5	7,7
	Полдник													
35 PR	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с капустой</u> мука 28,4, сахар 2, масло слив 4,75 яйцо 10,55 соль 0,43, дрожжи 1 капуста 37,5 масло раст 0,2	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	0	11,56	38,27	14,06	0,85
2,7	<u>Напиток Снежок</u> Снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
	Итого:		10,04	8,89	50,5	327,3	0,12	1,86	40,07	0,26	253,6	226,3	44,1	1,05
	Итого за день:		103,12	92,32	313	2360,3	0,815	57,7	41,43	0,804	849,8	1196	310	12,32
	Второй вариант салата на март-май													
PR	<u>Салат из свеклы</u> свекла 115 масло раст 10	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	0	89	82	19	1,2
	Итого за день:		110,3	95,96	313,7	2424	0,6	18,56	41,46	0,66	924,8	1273	307,3	13,11

День 5

Классификация	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	2	3												
	Завтрак													
M	<u>Салат Изюминка</u> Морковь 78,66, изюм 6,25, сахар 3,75 яблоко 35,67 зелень 2,5	100	1,11	0,16	15,05	65	0,05	11,01	0	0,05	47,31	47,83	30,93	1,23
23	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло сливочное 10, соль 1	200/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
0/Pr	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
9.2.4	<u>Конфеты</u>	40	0,66	2,93	32,53	160	0	0	0	0	7,2	16,4	10,8	0,64
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		19,87	22,49	154,3	900,11	0,399	12,53	0,08	0,248	333,4	452,4	129,4	5,49
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
3 PR	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
210/Pr	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 171,6 Масло сливочное 7,5 Лук репка 7,75 Томатная пюре 7,75 Мука 1,56 Чеснок 0,75 Сметана 4,16 Морковь 7,75 Вода 38,34	100	28,75	34,69	4,54	445,23	0,06	1,68	0,05	0,91	25,18	156,3	23,56	1,78
443	<u>Картофельное пюре</u> картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
282/Pr	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св. 45,4 Сахар 15 лим. кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
5.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		42,08	49,64	97,39	1011,1	0,475	60,78	0,38	1,584	255,2	497,6	154,4	8,17
	Полдник													
541	<u>Ватрушка из творога</u> мука 31,2 сахар 1,6 масло 1,3 яйцо 2,8 соль 0,5 дрожжи 0,9 творог 30 масло растит 0,2	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 21,33	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0,105	0,39	0,045	176	100	7	0,15
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Итого:		8,44	7,65	37,21	247,8	0,056	0,205	0,4	0,555	188,3	136,2	16,4	1,41
	<u>Второй вариант салата на март-май</u>													
	<u>Огурец соленый</u> огурец 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
	Итого за день:		70,39	79,78	288,9	2159,01	0,93	73,52	0,86	2,387	776,8	1086	300,1	15,07

День 6
День 6

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
58	<u>Жаркое по-домашнему</u> говядина 25,9г картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
Итого			27,71	18,86	70,79	565,29	0,349	47,65	0,02	4,818	95,29	374,8	88,51	6,18
Обед														
72	<u>Салат картофельный с растительным маслом</u> Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль 1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	<u>Суп из овощей</u> Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка 12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
226	<u>Биточки из трески</u> треска 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62
312/ПР	<u>Булочка домашняя</u> мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,8	0,075	0,83	0,5	26,77	46,83	15,56	0,67
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
Итого			28,682	39,53	112,9	931,64	1,261	62,29	0,91	0,886	279	533,1	163,3	7,06
Полдник														
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
516ПР	<u>Кефир</u> кефир 206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2
547ПР 2013, 306 ПР/2009	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43г: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
Итого:			13,64	20	47,68	340,29	0,2	21,64	0,045	1,17	283	261,9	55,52	5,1

День 7 День 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн. ость. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
62 013	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром</u> Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1	
2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76	
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	1/200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62	
1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4	
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1	
	Итого		18,95	15,18	91,25	584,5	0,245	20,99	0,08	0,2	326,2	304,8	71,48	7,88	
	Обед														
18 Пр 2009	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> Масло растит 5 помидоры св 57 огурцы св 44 лук репч 14	100	1	5,16	4,5	65,83	0	18,33	0,33	4,66	30,5	37,33	18,33	0,83	
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло сливочное 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02	
157	<u>Ежики мясные</u> Говядина 86,66 Вода 10 Рис 8,38 Лук 35,00 Масло слив 13,33 мука 6,7 соль 1	100	13,01	17,49	13,36	265	0,06	3	0,06	0,11	22,14	141,4	26,16	1,15	
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 63 Масло сливочное 6,3	180	4,43	5,82	38,71	255,6	0,04	0	0,036	0,02	5,8	95,69	31,52	0,63	
11.1.1.16	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8	
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8	
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54	
	Итого		31,31	35,21	134,7	1020,6	0,485	40,58	0,446	4,939	141,5	497,7	151,3	9,77	
	Полдник														
543/346 ПР	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 масло раст 1,9 картофель 30,23 лук 7,75	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59	
288/ПР	<u>Молоко кипяченое</u> молоко 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17	
	Итого:		9,62	11,17	34,78	277,81	0,099	1,68	0,052	1,37	210,5	183,4	30,14	0,76	
	Итого за день:		59,88	61,56	260,7	1882,9	0,829	63,25	0,578	6,509	678,2	985,8	252,9	18,4	
	Второй вариант салата март-май														
23 Пр	<u>Салат из свеклы отварной</u> свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,3	31,86	30,63	1,13	
	Итого за день: второй вариант		76,43	82,87	277,2	2181,9	1,023	90	0,23	4,79	537,1	1073	291,5	19,8	

День 8
День 8

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
	Завтрак																
	<u>Каша молочная манная</u> Манка 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар 6 Масло сливочное 10 Соль 1	200\10	5,96	11,8	31,03	254	0,08	1,32	0,07	0,16	133,36	119	19,91	0,43			
	<u>Яйцо вареное яйцо 1 шт /40гр</u>	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34			
	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14			
	<u>Фрукт сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
	<u>Батон нарезной</u>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18			
	Итого		17,42	21,11	86,68	612,29	0,243	22,32	0,11	0,466	306	305,1	67,3	6,49			
	Обед																
	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07			
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40 Морковь 12,5 Лук репка 12,5 петрушка 3,75 масло раст 5,0 вода 200 сметана 10,0	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12			
	<u>Биточки мясные из говядины</u> Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль 1	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53			
	<u>Рагу из овощей</u> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37			
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u> Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59			
	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8			
	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54			
	Итого		29,51	36,78	118,2	928,75	0,405	65,76	0,23	0,544	270,4	452,9	158,6	9,02			
	Полдник																
	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр; мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный : треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив. 2,5	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5			
	<u>Сок яблочный</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8			
	Итого		8,04	14,4	40,28	238,29	0,08	4,24	0,005	1,15	24,88	73,9	17,52	3,3			
	Итого за день:		54,97	72,29	245,2	1779,3	0,728	92,32	0,345	2,16	601,3	831,9	243,4	18,81			

День 9

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13	<u>Запеканка из творога:</u> творог 141, мука 12, молоко 36, яйцо 4,5, сахар 9,7, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
13	<u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	153,75	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
13	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
16	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10/15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
15.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	42,75	0,045	0	0	0,02	8,75	39,5	11,75	0,98
	Итого		31,97	32,25	87,93	771,58	0,18	24,92	0,21	0,03	397,2	487,7	75,44	3,9
	Обед													
1009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> треска - филе 127, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	100	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
80	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0	51,84	33,63	25,2	7,17
13.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
112/ПР	<u>Булочка "Домашняя"</u> мука 34,16 сахар 7,5 масло раст 7,5 яйцо 0,92 соль 0,3 дрожжи 0,83 вода 14,16	50	3,642	5,892	30,666	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,16	0,71
	Итого		39,012	46,84	120,9	1069,25	0,576	55,65	0,15	5,596	391,4	682,5	184,4	13,97
	Полдник													
335	<u>Пирожки печеные из сдобного теста с мясом</u> мука 28,65 сахар 2 масло слив 4 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1 вода 7,4 раст 0,9 говядина 42,73 лук 2,98 зелень 0,23	60	9,17	7,57	21,43	190,24	0,06	0,14	0,03	0	18,11	42,55	12,73	0,57
270/ПР	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
	Итого:		14,02	12,61	54,16	385,95	0,09	0,46	0,05	0	149,8	164,9	29,75	1,23
	Итого за день:		85,002	91,7	263	2226,78	0,846	81,03	0,41	5,626	938,4	1335	289,5	19,1

День 10

п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
М	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> молоко 125, лапша домашняя № 549 - 20гр, масло слив 2, сахар 2, вода 105	250	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39	
1р	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14	
003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76	
1р	<u>Яйцо вареное</u> яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34	
0.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1	
	Итого		22,68	21,84	66,18	554,99	0,235	2,86	0,1	0,52	450,39	397	70,4	2,63	
1р	<u>Салат из редиса</u> Редис 98 Масло растительное 10	100	1,53	5,06	9,03	86,7	0,01	38,46	0	0,03	51,56	27,03	14,63	0,61	
1р	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло слив 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46	
05	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> курица 154 внутр жир 4 хлеб пшеничный 18 сухари 10,масло сл 6 Соль 1 Вода 26	100	25	14,32	16,42	296	1,2	0	0,1	0,16	30,54	230,2	33,14	2,42	
06	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 83,14 соль 0,9 масло сливочное 6,3	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59	
06	<u>Компот из изюма</u> Изюм 23,0 Сахар 10,0 Лимонная кислота 0,2 Вода 203,0	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	0,01	18,6	29,67	9,66	0,72	
0.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8	
3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54	
	Итого		47,58	32,46	157,3	1123,6	1,797	41,36	0,2	0,414	178,48	736,7	270,5	13,14	
	Полдник														
2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4	
М/346	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком</u> мука 28,4 сахар 2 масло слив 3 яйцо 4,3 соль 0,3 дрожжи 1	60	4,03	4,79	25,4	160,5	0,059	1,18	0,032	1,37	9,66	41,42	9,14	0,59	
2.2.7	<u>Напиток Йогуртовый 2,5% напиток йогурт 200</u>	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242,0	188	30	0,2	
	Итого:		10,23	10,59	66,6	412,5	0,179	22,98	0,432	1,67	283,66	251,4	57,14	5,19	
	Итого за день:		80,49	64,89	290,1	2091,1	2,211	67,2	0,732	2,604	912,53	1385	398	20,96	
	<u>Второй вариант салата на март-май</u> <u>Винегрет овощной</u> картофель 28,9 Свекла 19,1 Морковь 12,6 Огурцы соленые 37,67 Лук репка 17,9 Масло растительное 10	100	1,23	10,11	7,46	126,66	0,03	9,35	0	0,03	24,5	40,58	18,46	0,76	
	Итого за день : второй вариант		78,34	69,82	288,2	2120,9	2,257	52,36	1,072	2,369	864,07	1404	404,8	21,22	

День 11

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.	7		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
																4	5
	Завтрак																
0	<u>Каши молочная рисовая(жидкая)</u> Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200/10	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42			
1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 21,33	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,105	0,39	0,045	176	100	7	0,15			
Пр	<u>Салат из моркови с изюмом</u> Морковь 100, изюм 11, сахар 10 лимон 12	100	1,22	0,08	24,1	93,33	0,05	4,31	0	0,03	49,3	56,53	33,71	0,9			
Пр	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66			
5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54			
	Итого		20,76	24,38	120,5	779,24	0,25	6,055	0,47	0,273	505	485,6	104,6	3,67			
	Обед																
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6			
90	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2			
2013	<u>Картофельная запеканка с мясом</u> говядина 152 карт 220 масло слив 10 яйцо 4 сухари 3	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0	25	291	56	3,5			
1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8			
3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8			
1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,05	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54			
	Итого		33,55	30,87	92,87	790,2	0,44	38,46	0,095	0,164	130	502,4	127,3	10,4			
	Полдник																
1.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
1.1.2.6	<u>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем:</u> Тесто дрожжевое 43гр: мука 24,25, сахар 2,58, масло растит 1,72, яйцо 1,72, соль 0,43, дрожжи 0,86, вода 12,47. Фарш рыбный: треска 35,13, лук репка 4,175, мука 0,25, масло слив.	60	7,04	14,2	20,08	146,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,9	59,9	9,52	0,5			
2.1.1.2	<u>Ряженка</u> ряженка 205,0	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	итого		13,44	21,38	47,86	352,81	0,2	21,64	0,045	1,17	283	261,9	55,52	5,1			
	Второй вариант салата на март-май																
	<u>Огурец соленый</u> огурец 105,2	100	0,8	0,1	2,6	14	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6			
	Итого за день:		67,75	76,63	261,2	1922,25	0,88	66,16	0,61	1,607	918	1250	287,4	19,2			

День 12

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<i>Котлеты рыбные "Любительские"</i> горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный в Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
	<i>Капуста тушеная (свежая)</i> Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7. Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
	<i>Картофельное пюре</i> Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
	<i>Кисель из концентрата кисель 24 сахар 10</i>	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	<i>Бутерброд с джемом</i> джем 20,2 хлеб пшеничным (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	<i>Итого</i>		21,22	21,81	101,4	110,59	0,401	61,23	0,088	0,348	118,07	313	103,5	4,93
	<i>Салат из свеклы отварной</i> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
	<i>Суп картофельный</i> картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
	<i>Гуляш</i> Говядина 151,0 Масло сливочное 6,5 Томат.пюре 11 Мука 3,7 Лук репка 17,0	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0	15,86	230,4	31,93	2,36
	<i>Рагу из овощей</i> Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
	<i>Сок виноградный</i>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	<i>Батон нарезной</i>	45	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	<i>Итого</i>		35,94	43,27	126	1034,68	0,555	75,47	0,07	0,314	201,58	613	187,9	9,37
	Полдник													
	<i>Напиток Снежок</i> Снежок 200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
	<i>Бутерброд с сыром</i> сыр 16 батон 30	15/30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
	<i>Итого</i>		11,16	10,25	36,54	291	0,11	2,04	0,07	0,32	398,6	294,5	47,4	0,96
	<i>Итого за день:</i>		74,32	75,33	264	2036,27	1,066	144,7	0,228	0,982	778,25	1280	338,7	15,26