

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 7 до 11 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 № 58 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: осень-зима

Копия верна

Индивидуальный предприниматель
Шептунова Ольга Брониславовна

Подпись

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 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 Соль 0,75	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
139/ЛПР	<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
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>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
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
	Итого		14,68	16,6	68,57	486,1	0,213	21,71	0,08	0,506	214,92	235,1	58,4	6,86
	Обед													
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,7 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,616
184	<u>Плов из говядины</u> говядина 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 7,2 морковь 11,4 соль 1 томат паста 2,25 вода 80	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	0,19	21,72	235,9	46,6	2,27
283/200г	<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
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		30,53	17,59	115	745,65	0,419	52,87	0,056	0,318	182,9	437	117,7	7,626
	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</u> 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	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	1,96	40,02	0,76	288,7	271,2	41,09	0,75
	Итого за день:		59,38	41,2	230,2	1542,54	0,752	76,53	40,16	1,584	886,5	943,3	217,2	15,24

День 22

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
102/Пр	Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	153,8	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
87 2003	Бутерброд с колбасой колбаса п\к 21 батон 30	20\30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) 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
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		16,92	16,89	82,39	551,04	0,195	14,94	0,03	0,04	232,9	300,1	60,98	3,38
Обед														
2	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла 11,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 22,6 Лук репка 10,74 Масло растительное 6,0	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4 сметана 8	200\8	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,82
173	Котлета Студенческая говядина (котлет мяско) 21,49 индейка фарш или филе 38,77 хлеб пшеничный 12,31 вода 12,31 Лук 43,94, масло слив 9,85 яйцо 4,92 соль 0,98 сухари панир 6,15 перец душист 0,1	80	27,48	18,341	22,23	283,08	0,15	3,69	0,07	2,95	29,77	156,8	25,1	1,65
439	Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,63
443	Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,63 Соль 3,75	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	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	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		40,57	39,85	115,2	828,688	0,453	79,36	0,126	3,122	176,9	386,4	119,4	8,47
	Полдник													
547/Пр 2013, 356 Пр/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем. Тесто дрожжевое 42гр: мука 24,25, сахар 2,56, 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	148,29	0,06	0,24	0,005	1,13	10,88	59,9	9,52	0,5
274	Кисель из концентрата кисель 24 сахар 10	200	1,36	0	29,02	118,19	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		65,89	70,94	246,6	1642,21	0,708	94,54	0,167	4,292	421,4	746,5	189,9	12,39

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	День 3				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевая ценность (г)			Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Угл.										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
364	<u>Омлет из яиц</u> Яйцо 120 Молоко 45 Масло слив 15 Соль 0,9	165	16,56	27,6	3,06	327	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06	
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	9,76	5,24	0,9	
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15	
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>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36	
	Итого		24,23	33,2	42,05	562,778	0,174	3,575	0,78	0,687	280,2	417,2	47,33	5,47	
	Обед														
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65	
96	<u>Борщ из св. капусты с картофелем</u> Свекла 40,0 Капуста белокочанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096 Соль 0,4 Вода 160 Сметана 4,0	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,31	44,4	17,86	0,96	
	<u>Курица отварная</u> курица 29,5	10	1,87	1,61	0	22	0,01	0,2	0,4	0,01	1,4	16	1,9	0,13	
227	<u>Котлеты рыбные "Любительские"</u> горбуша 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	80	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,15	
174 Пр2013	<u>Картофель отварной в молоке</u> Картофель 178,5 Молоко 45 Масло раст 4,5 мука 7,5	150	4,65	6,3	23,1	168	0,16	19,2	0,01	0	66	114	34,5	1,2	
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>	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>	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36	
	Итого		27,288	30,9	96,63	777,438	0,458	41,55	0,53	3,092	239,6	455,6	142,8	12,6	
	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 дрожжевого 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	0,51	0,02	0	200,9	142	21	0,17	
	Итого		17,82	12	66,28	421,81	0,159	16,68	0,052	1,45	222,5	225,4	93,74	7,66	

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энерг 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													
313/ПР 2013	<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
433	Чай с сахаром 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
85	<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
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
	Итого		27,06	26	61,61	591,5	0,14	24,7	0,2	0,03	315,8	409,3	60,3	3,26
	Обед													
23/ПР	<u>Салат из свеклы отварной</u> Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,22	3,95	10,896	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
219	<u>Гуфтели из птицы с соусом</u> фарш индейки 58 хлеб пшеничный 12 лук репка 16,9 мука пшеничная 7,3 масло слив 6 соль 2 томат пюре 1,6 сахар 0,7	80/40	35,19	16,68	26,68	271,3	0,06	3,84	0,03	0,15	28,17	146,4	63,83	1,46
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
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:		49,42	30,62	142,2	918,21	0,369	10,04	0,09	0,288	154,2	348,2	150,4	5,96
	Полдник													
335 ПР	<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
1.2.2.7	<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:		86,52	65,51	254,3	7837	0,629	36,6	40,36	0,578	723,5	983,8	255	10,27

День 5

№ рецептур	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													
13/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	49,26	56,53	33,71	0,9
323	<u>Каша вязкая молочная пшеничная</u> Пшено 36,15 Молоко 69,45 Сахар 4,5 Вода 46,35 Масло сливочное 7,5, соль	150/7,5	6,14	9,6	31,84	238,5	0,17	0,9	0,05	0,12	96,84	148,2	39,92	1,07
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
10.9.2.4	<u>Конфеты</u>	40	0,66	2,93	32,53	160	0	0	0	0	7,2	16,4	10,8	0,64
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>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		15,66	18,37	137,3	770,34	0,313	5,53	0,07	0,176	297	392,5	115,4	4,45
	Обед													
12	<u>Огурец свежий</u> огурцы свежие 63,12	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,012	6	0	0,024	13,8	25,2	8,4	0,36
63 Пр	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2 Вода 30,67	80	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
282/Пр	<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	60,54	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,85
6.1.3.3	<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		33,62	40,03	82,22	828,89	0,387	48,38	0,33	1,302	204,4	386,4	120,4	6,266
	Полдник													
541	<u>Творог с сахаром</u> Творог 30,2 Мука 31,2 Сахар 1,3 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
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	200	0,5	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
	Итого:		4,2	2,1	54,8	258	0,09	4	0,01	0,52	47	52	23	1,2
	Итого за день:		53,48	60,5	274,3	1857,23	0,784	57,91	0,41	1,998	548,5	830,9	258,8	11,916

День 6
День 6

№ рецепту ры	Прием пищи, 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
168	Жаркое По-Домашнему говядина 107 картоф 133,5 лук репка 12 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	175	18,18	6,34	17,95	205	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,78	
434	Чай с сахаром и лимоном 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	
5,1,5	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	3	0,6	0,02	3	4,5	0	0	
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1	
	Итого		22,52	18,33	57,09	485,18	0,278	28,46	0,62	0,302	49,9	305,5	66,21	5,04	
	Обед														
72	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 33,9 Огурец соленый 18,8 Лук репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло растительное 5 соль 0,6	60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	0	0,02	12,05	28,01	11,01	0,45	
44ПР	Суп из овощей Капуста 20,0 Картофель 53 Морковь 10 Лук репка 9,6 Зел. горошек 9,2 вода 150 масло раст 4 сметана 8,0	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,89	0,54	
226	Биточки из трески 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	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14	
431	Чай с молоком 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	
312/ПР	Булочка "Домашняя" 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	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1	
	Итого		25,742	33,5	96,79	798,36	1,165	49,14	0,89	1,02	247,5	459,4	135	5,6	
	Полдник														
9 1.2.6	Фрукты сезонного значения	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4	
518ПР	Кефир кефир 206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2	
547ПР 2011, 356 ПР(2010)	Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем: 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	
	Итого:		13,64	20	47,68	340,29	0,2	21,64	0,045	1,17	283	261,9	55,52	5,1	
	Итого за день:		61,902	71,83	201,6	1623,8	1,643	99,24	1,555	2,492	580,4	1027	256,7	15,74	

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.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
188	<u>Сосиска отварная</u> Сосиска 50	50	8	11	0,06	123	0,05	21,5	0	0,05	8,15	80,15	10,65	0,45
139 ППР	<u>Яйцо вареное яйцо 1 шт</u> 140гр	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
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,05	20	0	0,04	32	22	18	4,4
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>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,5	1,95	0,18
Итого			23,69	23,73	80,24	630,1	0,323	42,22	0,06	0,496	164	286	78,71	7,98
Обед														
40	<u>Салат "Витаминный" с маслом растительным</u> Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,69	16,06	9,92	0,61
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 53,4 Горох 16,2 Масло сливочное 4,0 Лук репка 9,6 Морковь 10,0 Зелень 2,72 соль 0,2 вода 140	200	4,38	3,79	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	87,52	32,24	1,62
157	<u>Ежики мясные</u> Говядина 69,33 Вода 8 Рис 6,7 Лук 28,00 Масло слив 10,66 мука 5,36 соль 0,8	80	10,41	13,99	10,69	212	0,05	2,4	0,05	0,09	17,71	113,1	20,93	0,92
440	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
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>	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			25,27	27,48	122,2	851,2	0,389	35,02	0,095	0,248	115,3	378,7	114,8	8,02
Полдник														
54.3/346 ППР	<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/ППР	<u>Молоко кипяченое молоко 210</u>	200	5,99	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	30,74	0,76
Итого за день:			58,58	62,38	237,2	1759,1	0,811	78,92	0,208	2,114	489,8	848,2	223,6	16,8

День 8
День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценност. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
320	<i>Каша молочная манная</i> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5 Соль 0,75	150/7,5	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100,02	89,27	14,93	0,32
1.6.1.8	<i>Сыр "Российский"</i> , сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	•54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
286/Пр	<i>Кофейный напиток с молоком</i> 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
9.1.2.6	<i>Фрукт сезонного значения</i>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
6.3.5.3	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<i>Батон нарезной</i>	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,018	0	0	0,006	3	9,6	1,95	0,18
	Итого		14,33	17,99	78,64	540,59	0,219	22,1	0,46	0,231	397,3	326,4	66,13	6,79
	Обед													
39	<i>Салат "Школьный"</i> Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло растительное 5,0	60	0,85	5,05	4,04	65	0,01	5,05	0	0,02	18,1	23,41	11,27	0,64
63 ПР	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана 8,0	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
167	<i>Биточки мясные из говядины</i> Мясо котлетное 80,0 Хлеб 14,4 Сухари 8,0 Масло сливочное 4,8 Соль 0,8	80	12,6	10,42	12,62	195,8	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,23
317	<i>Рагу из овощей</i> Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
283/2009	<i>Компот из смеси сухофруктов</i> 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
6.3.5.3	<i>Хлеб ржаной</i>	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	<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
	Итого		23,5	28,09	100,4	753,75	0,309	52,38	0,18	0,428	220,7	349,3	121,6	7,036
	Полдник													
	<i>Пирожок печеный из сдобного теста с рыбным фаршем</i> 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
547/Пр 2013 356/Пр 2009	<i>Сок яблочный</i>	200	1	0,2	20,2	52	0,02	4	0	0,02	14	14	6	2,8
11.1.1.16	Итого		8,04	14,4	40,28	238,29	0,08	4,24	0,005	7,75	24,88	73,9	17,52	3,3
	Итого за день:		45,87	60,48	219,3	1532,6	0,608	78,72	0,645	1,809	642,9	749,6	205,3	16,53

День 9

№ 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													
313/ПР 2013	<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
1,3,4,2	<u>Молоко сгущенное с сахаром</u>	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0	0,1	4,2	0,04	30,7	21,9	3,4	0,02
209 ПР	<u>Кисель из концентрата кисель</u> 24 сахар 10	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
85	<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
6,3,5,3	<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		28,94	26,8	81,17	682,74	0,14	24,7	4,4	0,06	341,6	423	59	2,5
	Обед													
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> , Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
106	<u>Суп-паша "Домашняя"</u> мука 14,96 лук-репка 9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200	2,24	3,95	10,9	88,8	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> , треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	80/80	19,04	15	7,09	240	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,15
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,4
280 ПР	<u>Компот из плодов и ягод сушеных</u> курага 20 сахар 15 вода 202	200	0,33	0	22,68	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>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
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	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,16	0,71
	Итого		30,822	36,79	107,9	892,53	0,47	33,1	0,18	0,99	312,2	544,2	155,5	12,57
	Полдник													
335 Пр	<u>Пирожки печенье 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>Кэклэ 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:		73,782	76,2	243,3	1961,22	0,7	58,26	4,63	1,05	803,7	1132	244,2	76,3

День 10

№ рецептуры	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
160/М 2004	<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	
286/Пр	<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	
87 2003	<u>Бутерброд с колбасой</u> колбаса п/к 21 батон 30	20/30	5,51	5,3	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	16,52	1,06	
1.6.1.8	<u>Сыр "Российский"</u> сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15	
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	
	<u>Итого</u>		20,83	21,72	65,95	544,79	0,261	17,13	0,44	0,285	428,99	401,5	73,33	2,74	
45	<u>Салат из белокачанной капусты</u> Капуста 59,16 Лук зеленый 7,5 Сахар 3,0 Масло растительное 3,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0	0,02	30,97	16,22	8,78	0,37	
46/Пр	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	200/24	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	60,69	15,61	1,168	
205	<u>Котлеты рубленные из птицы</u> курица 123,2 внутри жир 3,2 хлеб пшеничный 14,4 сухари 8, масло сл 4,8 Соль 0,8 Вода 20,8	80	20	11,46	13,14	236,8	0,1	0	0,08	0,13	24,43	184,2	26,51	1,94	
445	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> гречка 69,29 соль 0,75 масло сливочное 5,25	150	8,75	6,62	43,07	279	0,285	0	0,03	0,135	17,24	207,5	138,8	4,665	
385	<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	
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>	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36	
	<u>Итого</u>		37,01	24,89	124	877,53	0,567	25,4	0,158	0,327	131,75	576,9	215,2	10,22	
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	
54/1/346 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	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	
1 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	0,25	242,0	188	30	0,2	
	<u>Итого:</u>		10,23	10,59	66,6	412,5	0,179	22,98	0,432	1,67	283,66	251,4	57,14	5,19	
	<u>Итого за день:</u>		68,07	57,2	256,6	1834,8	1,007	65,51	1,03	2,282	844,4	1230	345,7	18 15	

№ рецептурной карты	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	Mg	Fe			
															4	5	6
	День 11																
	2																
	Завтрак																
930	Каша молочная рисовая(жидкая) 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	97,3	103,8	22,08	0,31			
1.6.1.8	Сыр "Российский" сыр 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15			
13/Пр	Салат из моркови с изюмом 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			
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) 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			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
	Итого		17,22	19,54	104,7	657,818	0,21	5,725	0,46	0,227	425	416,4	93,96	3,38			
	Обед																
40	Салат "Витаминный" с маслом растительным Капуста 35 Морковь 11,3 Зелень 3,8 Яблоки свежие 17 Сахар 3 Масло растительное 3 Лимонная кислота 0,06 Соль 0,6	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	0,02	25,7	16,06	9,92	0,61			
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 40,0 Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4 Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6 Томатная паста 2,4 Сахар 2 Лимонная кислота 0,096	200	1,648	4,216	10,41	86,4	0,04	16,37	0,02	0,04	34,3	44,4	17,86	0,96			
377 2013	Картофельная запеканка с мясом 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			
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1			
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,678	0,03	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36			
	Итого		30,598	32,15	79,81	736,578	0,36	40,79	0,09	0,112	114	424,2	107,7	9,23			
	Полдник																
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4			
335 ПР	Пирожок печеный из сдобного теста с капустой 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	11,6	38,27	14,06	0,85			
272/ПР	Ряженка 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		11,04	11,07	56,68	375,82	0,2	21,46	0,11	0,04	284	240,3	60,06	5,45			
	Итого за день:		58,858	62,76	241,2	1770,22	0,77	67,97	0,66	0,379	823	1081	267,7	18,1			

День 12

№ рецептуры	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	Котлеты рыбные "Любительские" горошуа 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3,2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	80	14,18	11,63	10,46	*204,8	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
439	Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25 Масло сл 2,63 соль 0,75	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,86	15,99	0,63
443	Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75	48,35	17,24	0,69
433	Чай с сахаром Чай 1, сахар 15, вода 200	200	0,2	0,5	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	Бутерброд с джемом джем 20,2 хлеб пшеничный (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
6.3.3.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		21,84	18,39	81,1	573,05	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,58
23/Пр	Салат из соевых отрубей Соевкв 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,68
125 М	Суп картофельный с рыбой: Бульон рыб175, Филе треска 34,8 картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	25/250	7,42	4,76	20	156	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
180/Пр	Гуляш Говядина 151,0 Масло сливочное 6,5 Томат пюре 11 Мука 3,7 Лук репка 17,0	120	21,88	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0	15,86	230,4	31,93	2,36
317	Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,14
11.1.1.5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,8	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
6.3.3.3	Хлеб ржаной	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	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,417	78,678	0,033	0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,36
	Итого		37,24	39,56	104,7	925,418	0,478	67,4	0,06	0,272	169,22	544,8	157,8	7,71
	Полдник													
1.2.2.7	Напиток Снежок Снежок,200	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0,26	242	188	30	0,2
В7 2003	Бутерброд с колбасой колбаса рлх 21 Батон 30	20/30	5,51	5,9	14,99	131	0,08	14,4	0	0,02	10,5	59,94	18,52	1,06
	Итого		10,91	10,3	35,59	285	0,14	16,2	0,04	1,26	252,5	247,9	28,52	1,26
	Итого за день:		69,99	68,25	222,4	1787,468	0,958	139,7	0,17	0,852	575,73	1716	297,6	14,55