УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 75
Е.А.Нагнаева
01.09 2022г

Подписан: МБОУ "СОШ 75 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.09.09 18:53:21+05'00'

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "СОШ № 75 г.Челябинска"
для обучающихся 7-11 лет (завтрак, обед, полдник)

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г,	Жиры г.	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя													
	1 день													
	Завтрак													
15	Сыр	20	5.26	5.32		68.67	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	500	**22.4**	**24.73**	**100.15**	**716.1**	**0.22**	**2.43**	**136.8**	**1.57**	**493.54**	**497.17**	**96.73**	**5.01**
	Обед													
70	Овощ порционно (огурец соленый)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.02	2.94		0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
111	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	3.56	5.12	14.17	127.75	0.10	6.70		2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
40	Биточек из мяса ЦБ Солнышко	100	16.54	17.28	10.39	254.62	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	890	**30.83**	**42.89**	**112.64**	**967.26**	**0.64**	**32.01**	**98.85**	**7.68**	**227.48**	**394.96**	**137.1**	**8.15**
	Полдник													
740	Шанежки наливные с яйцом	100	9.1	4	44.7	239.8	0.30	0.02	0.07	1.80	34.40	90.90	10.90	1.20
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6	5	22	158	0.26	3.20	40.00	1.60	236.00	192.00	32.00	0.20
	ИТОГО	300	**15.1**	**9**	**66.7**	**397.8**	**0.56**	**3.22**	**40.07**	**3.4**	**270.4**	**282.9**	**42.9**	**1.4**
	ИТОГО за день		**68.33**	**76.62**	**279.49**	**2081.16**	**1.42**	**37.66**	**275.72**	**12.65**	**991.42**	**1175.03**	**276.73**	**14.56**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход Нетто,г.	Химический состав Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	2 день													
	Завтрак													
295	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00		27.13	74.22	36.22	1.00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	560	**22.67**	**24.59**	**77.28**	**623.8**	**0.22**	**19.67**	**41**	**1.01**	**96.37**	**216.38**	**80.46**	**4.09**
	Обед													
800	Салат "Бурячок"	100	1.7	4.2	10.4	95.1	0.10	10.30		0.80	26.30			1.20
95	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2.09	5.09	12.69	114.5	0.10	13.13		2.38	39.75	65.83	28.09	1.08
468	Биточки "Детские"	100	9.5	6.16	9.84	214.6	0.07	0.56			27.37	111.60	17.06	1.01
309	Макароны отварные с маслом	200/10	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07			1.29	6.48	49.56	28.16	1.47
348	Компот из сушеных плодов	200	0.78	1.15	27.63	114.80	0.02	0.60		0.82	32.32	21.90	17.56	0.48
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	815	**27.98**	**24.12**	**136.13**	**966.26**	**0.68**	**24.59**	**0**	**6.14**	**151.54**	**333.37**	**113.79**	**7.37**
	Полдник													
456	Корж молочный	75	4.89	8.43	47.68	286	0.08	0.05	8.00	2.99	19.20	48.50	17.80	0.85
ПР	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.60	40.00		248.00	184.00	28.00	0.20
	ИТОГО	275	**10.69**	**13.43**	**56.08**	**388**	**0.12**	**0.65**	**48**	**2.99**	**267.2**	**232.5**	**45.8**	**1.05**
	ИТОГО за день		**61.34**	**62.14**	**269.49**	**1978.06**	**1.02**	**44.91**	**89**	**10.14**	**515.11**	**782.25**	**240.05**	**12.51**
	3 день													
	Завтрак													
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО	570	**14.18**	**14.4**	**98.39**	**583.6**	**0.4**	**12.43**	**54.8**	**1.05**	**316.38**	**342.2**	**90.63**	**5.73**
	Обед													
612	Маринад овощной	100	0.18	10.2	10	142	0.12	10.00		0.20	20.00	62.00	21.00	0.70
113	Суп-лапша домашняя с мясом ЦБ	250/10	4.87	7.61	14.75	141.50	0.14	2.20	125.40	0.78	21.65	55.75	12.15	0.63
240	Фрикадельки рыбные с молочным соусом	120	10.02	3.6	9.77	111	0.09	1.05	28.74	0.45	57.42	143.58	33.02	79.50
312/131	Сложный гарнир (картоф.пюре/ горошек зеленый)	200	4.61	5.65	18.91	143.27	0.15	11.00	0.03	0.70	37.49	0.10	34.57	0.99
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	970	**27.24**	**28.56**	**113.94**	**825.23**	**0.84**	**28.25**	**154.17**	**3.18**	**169.88**	**359.912**	**131.66**	**86.75**
	Полдник													
791	Булочка Космическая	60	10.2	3.8	52.3	272	0.08	0.27	36.00		13.16	64.60	19.93	0.95
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.2	5	22	154	0.08	1.60	40.00	1.80	240.00	196.00	30.00	0.20
	ИТОГО	260	**15.4**	**8.8**	**74.3**	**426**	**0.16**	**1.87**	**76**	**1.8**	**253.16**	**260.6**	**49.93**	**1.15**
	ИТОГО за день		**56.82**	**51.76**	**286.63**	**1834.83**	**1.4**	**42.55**	**284.97**	**6.03**	**739.42**	**962.712**	**272.22**	**93.63**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход Нетто,г.	Химический состав Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	4 день													
	Завтрак													
ПР	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
382	Рыба,запеченная с яйцом	110	9.6	11.4	16.3	210	0.06	4.45	28.80	0.31	59.54	102.83	23.54	0.62
205	Макароны отварные с овощами	180	6.2	7.19	34.23	226.08	0.09	3.25		3.77	23.30	61.06	20.81	1.24
702	Напиток ягодный	200	0.1	0.02	17.26	70.08	0.02	0.90		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	610	**21.12**	**23.29**	**101.69**	**708.96**	**0.232**	**23.26**	**28.8**	**6.29**	**133.68**	**236.64**	**77.79**	**5.22**
	Обед													
ПР	Овощ порционно (огурец свежий)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.02	2.94		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
98	Суп Крестьянский с крупой	250	1.48	4.9	6.09	76.25	0.04	9.88		2.30	35.88	33.58	14.18	0.58
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	20.8	26.1	6.7	342.9	0.20	3.50	30.00	1.00	30.40	228.10	31.80	3.20
199	Пюре гороховое с маслом	180/10	15.58	7.48	40.02	291.43	0.57		32.73	1.65	108.24	243.51	70.51	5.37
699/2004	Напиток из цитрусовых	200	0.10		18.90	73.00	0.02	2.32			3.44			0.08
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	890	**44.94**	**40.04**	**113.16**	**993.44**	**1.17**	**18.64**	**62.73**	**5.86**	**207.48**	**607.67**	**147.81**	**11.66**
440	Булочка Творожная	50	6.54	3.03	19.34	131.00	0.09	0.09	22.00		37.90	80.00	17.30	0.76
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.40	40.00		240.00	180.00	28.00	0.20
	ИТОГО	250	**12.34**	**8.03**	**27.34**	**231**	**0.17**	**1.49**	**62**	**0**	**277.9**	**260**	**45.3**	**0.96**
	ИТОГО за день		**78.4**	**71.36**	**242.19**	**1933.4**	**1.572**	**43.39**	**153.53**	**12.15**	**619.06**	**1104.31**	**270.9**	**17.84**
	5 день													
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00		126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	300	**19.86**	**17.49**	**90.2**	**600.44**	**0.26**	**2.29**	**164.8**	**1.63**	**306.41**	**432.66**	**80.37**	**4.28**
	Обед													
70	Овощ порционно (огурец соленый)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.02	2.94		0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83		2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
504	Сиченики из мяса ЦБ	100	22.5	13	5.9	237	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.80	1.76
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35
348	Компот из сушеных плодов	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	900	**39.48**	**26.31**	**120.87**	**899.11**	**0.84**	**33.14**	**16**	**3.96**	**180.62**	**398.6**	**132.82**	**8.1**
	Полдник													
410	Ватрушка с повидлом	100	5.95	3.97	58.82	296	10.67	10.67	24.00	114.67	20.80	57.07	23.20	1.44
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6	5	22	158	0.26	3.20	40.00	1.60	236.00	192.00	32.00	0.20
	ИТОГО	300	**11.95**	**8.97**	**80.82**	**454**	**10.93**	**13.87**	**64**	**116.27**	**256.8**	**249.07**	**55.2**	**1.64**
	ИТОГО за день		**71.29**	**52.77**	**291.89**	**1953.55**	**12.03**	**49.3**	**244.8**	**121.86**	**743.83**	**1080.33**	**268.39**	**14.02**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход Нетто,г.	Химический состав Белки г,	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	2 неделя													
	6 день													
	Завтрак													
15	Сыр	20	5.26	5.32		68.67	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
379	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	500	**23.2**	**29.1**	**95.65**	**736.33**	**0.23**	**2.57**	**136.8**	**1.57**	**518.88**	**518.06**	**100.5**	**5.41**
	Обед													
75	Икра овощная	100	2.37	0.1	22.87	185.3	0.03	5.67		20.10	59.22	60.92	30.14	1.70
82	Борщ со св. капустой со смет	250/10	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68		2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
1210	Голубцы любительские	100	8.61	7.6	13	159.61	0.09	8.50	0.01	0.50	34.75	107.90	24.08	1.10
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00		27.13	74.22	36.22	1.00
701	Напиток из яблок	200	0.1		26.4	102	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	960	**22.16**	**24.61**	**132.39**	**933.32**	**0.59**	**43.29**	**21.01**	**23.85**	**196.55**	**386.52**	**143.09**	**7.34**
	Полдник													
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6.6	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04		4.71	21.30	76.80	28.20	1.39
ПР	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.60	40.00		248.00	184.00	28.00	0.20
	ИТОГО	300	**12.4**	**19.36**	**49.53**	**422**	**0.2**	**0.64**	**40**	**4.71**	**269.3**	**260.8**	**56.2**	**1.59**
	ИТОГО за день		**57.76**	**73.07**	**277.57**	**2091.65**	**1.02**	**46.5**	**197.81**	**30.13**	**984.73**	**1165.38**	**299.79**	**14.34**
	7 день													
	Завтрак													
40	Биточек из мяса ЦБ Солнышко	100	16.54	17.28	10.39	254.62	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	540	**24.32**	**36.62**	**70.03**	**704.65**	**0.23**	**24.47**	**98.85**	**4.46**	**132.94**	**219.3**	**72.11**	**4.12**
	Обед													
52	Салат из свеклы с маслом	100	1.41	6.01	8.26	92.8	0.02	6.65		2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
96	Рассольник Ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38		2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
401	Пудинг рыбный запеченный	120	16.11	9.09	10.29	185.83	0.05	0.26	29.30	0.26	21.47	81.03	17.88	0.49
313	Картофельное пюре с морковью	200	4.11	3.1	25.5	146.3	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	960	**30.89**	**25.07**	**117.1**	**823.04**	**1.65**	**119.04**	**62.45**	**7.07**	**164.99**	**343.26**	**115.82**	**6.36**
	Полдник													
424	Булочка Домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12		4.00	4.66	19.80	70.00	27.40	1.30
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.40	40.00		240.00	180.00	28.00	0.20
	ИТОГО	300	**13.08**	**17.52**	**51.92**	**418**	**0.2**	**1.4**	**44**	**4.66**	**259.8**	**250**	**55.4**	**1.5**
	ИТОГО за день		**68.29**	**79.21**	**239.05**	**1945.69**	**2.08**	**144.91**	**205.3**	**16.19**	**557.73**	**812.56**	**243.33**	**11.98**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	8 день													
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6.08	11.18	33.48	260	0.10	0.96	54.80	0.18	133.38	156.72	37.22	0.81
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
740	Шанежки наливные с яйцом	100	9.1	4	44.7	239.8	0.30	0.02	0.07	1.80	34.40	90.90	10.90	1.20
	ИТОГО	550	**24.04**	**20.45**	**104.46**	**687.91**	**0.45**	**2.31**	**154.87**	**2.22**	**323.11**	**435.53**	**78.48**	**5.01**
	Обед													
ПР	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
110/2004	Свекольник со сметаной	250/20	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68		2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87
348	Компот из сушеных плодов	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	820	**27.31**	**19.65**	**121.74**	**785.48**	**0.552**	**31.87**	**28**	**5.27**	**151.26**	**364.76**	**120.7**	**5.71**
	Полдник													
437	Булочка Янтарная	60	6.02	3.37	26.52	161	0.08	0.19	13.00	1.46	26.60	63.00	19.00	0.82
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.2	5	22	154	0.08	1.60	40.00	1.80	240.00	196.00	30.00	0.20
	ИТОГО	260	**11.22**	**8.37**	**48.52**	**315**	**0.16**	**1.79**	**53**	**3.26**	**266.6**	**259**	**49**	**1.02**
	ИТОГО за день		**62.57**	**48.47**	**274.72**	**1788.39**	**1.162**	**35.97**	**235.87**	**10.75**	**740.97**	**1059.29**	**248.18**	**11.74**
	9 день													
	Завтрак													
467	Котлеты "Здоровье"	100	15.07	8.61	70.4	170.51	0.09	0.27	0.01	1.78	27.90	169.47	23.30	1.66
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35
702	Напиток ягодный	200	0.1	0.02	17.26	70.08	0.02	0.90		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	560	**23.89**	**15.51**	**144.61**	**568.19**	**0.35**	**25.38**	**0.01**	**2.84**	**102.24**	**340.69**	**84.14**	**6.34**
	Обед													
612	Маринад овощной	100	0.18	10.2	10	142	0.12	10.00		0.20	20.00	62.00	21.00	0.70
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84	17.46	118.25	1.40	8.25		1.42	29.20	67.58	27.28	1.13
289	Рагу из птицы	175	12.81	10.65	15.2	208	0.09	11.70	21.00	2.00	28.59	138.10	36.00	1.83
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	815	**22.89**	**25.28**	**114.98**	**803.71**	**1.95**	**30.68**	**21**	**4.98**	**129.59**	**375.6**	**124.66**	**6.49**
	Полдник													
422	Булочка Ванильная	100	7.90	8.12	44.48	283.00	1.14		14.00	3.26	22.40	76.60	28.40	1.40
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6	5	22	158	0.26	3.20	40.00	1.60	236.00	192.00	32.00	0.20
	ИТОГО	300	**13.9**	**13.12**	**66.48**	**441**	**1.4**	**3.2**	**54**	**4.86**	**258.4**	**268.6**	**60.4**	**1.6**
	ИТОГО за день		**60.68**	**53.91**	**326.07**	**1812.9**	**3.7**	**59.26**	**75.01**	**12.68**	**490.23**	**984.89**	**269.2**	**14.43**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход Нетто,г.	Химический состав Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	10 день													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
14	Сыр	20	5.26	5.32		68.6	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
379	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	500	**23.2**	**29.1**	**95.65**	**736.26**	**0.23**	**2.57**	**136.8**	**1.57**	**518.88**	**518.06**	**100.5**	**5.41**
	Обед													
70	Овощ порционно (огурец соленый)	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.50		0.10	23.00	24.00	7.00	0.60
113	Суп-лапша домашняя с мясом ЦБ	250/10	4.87	7.61	14.75	141.50	0.14	2.20	125.40	0.78	21.65	55.75	12.15	0.63
295	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
138	Картофель и овощи тушеные в соусе (красном)	200	3.72	13.64	29.34	254.87	0.15	15.26	78.00	1.98	18.37	89.50	35.65	0.98
348	Компот из сушеных плодов	200	0.78	1.15	27.63	114.80	0.02	0.60		0.82	32.32	21.90	17.56	0.48
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	950	**31.93**	**37.6**	**127.23**	**961.03**	**0.73**	**21.76**	**223.4**	**4.91**	**158.66**	**371.63**	**121.28**	**7.02**
	Полдник													
786	Булочка Забава	100	12	6.64	51.97	315.33	0.13	0.17	21.67	2.43	44.33	105.00	31.67	1.37
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.40	40.00		240.00	180.00	28.00	0.20
	ИТОГО	300	**17.8**	**11.64**	**59.97**	**415.33**	**0.21**	**1.57**	**61.67**	**2.43**	**284.33**	**285**	**59.67**	**1.57**
	ИТОГО за день		**72.93**	**78.34**	**282.85**	**2112.62**	**1.17**	**25.9**	**421.87**	**8.91**	**961.87**	**1174.69**	**281.45**	**14**
	3 неделя													
	11 день													
	Завтрак													
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60
379	Какао на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО	570	**15.6**	**16.77**	**103.95**	**628.34**	**0.4**	**12.43**	**54.8**	**1.05**	**316.38**	**342.2**	**90.63**	**5.73**
	Обед													
75	Икра овощная	100	2.37	0.1	22.87	185.3	0.03	5.67		20.10	59.22	60.92	30.14	1.70
95	Рассольник Домашний со сметаной	250/20	2.09	5.09	12.69	114.5	0.10	13.13		2.38	39.75	65.83	28.09	1.08
504	Сиченики из мяса ЦБ	100	22.5	13	5.9	237	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.80	1.76
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00		27.13	74.22	36.22	1.00
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	960	**36.92**	**30.46**	**121.41**	**1007.66**	**0.61**	**135.6**	**37**	**24.39**	**201.96**	**365.69**	**141.61**	**8.3**
	Полдник													
430	Булочка Российская	60	4.22	4.81	29.22	177	0.07	0.01	9.00	1.81	16.40	43.70	15.10	0.74
ПР	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.60	40.00		248.00	184.00	28.00	0.20
	ИТОГО	260	**10.02**	**9.81**	**37.62**	**279**	**0.11**	**0.61**	**49**	**1.81**	**264.4**	**227.7**	**43.1**	**0.94**
	ИТОГО за день		**62.54**	**57.04**	**262.98**	**1915**	**1.12**	**148.64**	**140.8**	**27.25**	**782.74**	**935.59**	**275.34**	**14.97**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г,	Жиры г.	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	12 день													
	Завтрак													
ПР	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
268	Шницель из мяса	100	15	22	13.01	312.73	0.07	0.31	40.73	3.24	39.22	171.64	50.71	2.55
309	Макароны отварные с маслом	200/10	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07			1.29	6.48	49.56	28.16	1.47
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	630	**27.92**	**32.78**	**112.02**	**862.33**	**0.222**	**14.97**	**40.73**	**6.62**	**102.86**	**299.31**	**112.43**	**5.03**
	Обед													
800	Салат "Бурячок"	100	1.7	4.2	10.4	95.1	0.10	10.30		0.80	26.30			1.20
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83		2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
234	Котлеты или биточки рыбные	100	8.6	7	12.01	145	0.06	0.43	18.50	3.23	55.16	124.44	27.91	0.99
304	Рис отварной	200	4.87	7.17	48.91	279.6	0.03			0.38	1.82	81.26	21.78	0.70
701	Напиток из яблок	200	0.1		26.4	102	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	940	**27.32**	**25.14**	**154.57**	**972.61**	**0.75**	**18.36**	**18.5**	**7.69**	**151.68**	**382.68**	**111.79**	**7.25**
	Полдник													
685	Булочка с сыром	100	10.09	11.1	28.26	253	0.10	2.37	402.66	0.56	136.58	129.52	31.21	1.44
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.2	5	22	154	0.08	1.60	40.00	1.80	240.00	196.00	30.00	0.20
	ИТОГО	300	**15.29**	**16.1**	**50.26**	**407**	**0.18**	**3.97**	**442.66**	**2.36**	**376.58**	**325.52**	**61.21**	**1.64**
	ИТОГО за день		**70.53**	**74.02**	**316.85**	**2241.94**	**1.152**	**37.3**	**501.89**	**16.67**	**631.12**	**1007.51**	**285.43**	**13.92**
	13 день													
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
174	Каша молочная манная с маслом	200/10	6.11	10.72	32.38	251	0.08	1.17	58.00	0.52	133.77	118.19	20.30	0.47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100.6	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
448	Кекс "Здоровье"	50	2.7	10.58	28.54	220	0.04	0.06	22.00	4.70	19.20	37.40	11.20	1.32
	ИТОГО	500	**17.05**	**28.57**	**77.15**	**634.6**	**0.18**	**2.7**	**180**	**5.46**	**333.64**	**364.39**	**65.63**	**5.19**
	Обед													
612	Маринад овощной	100	0.18	10.2	10	142	0.12	10.00		0.20	20.00	62.00	21.00	0.70
110/2004	Свекольник со сметаной	250/20	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68		2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
279	Тефтели мясные	100	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	35.06	0.38	25.85	101.61	18.29	1.81
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	940	**20.89**	**41.48**	**106.24**	**904.64**	**0.68**	**46.83**	**113.91**	**7.48**	**192.6**	**393.83**	**124.21**	**9.7**
	Полдник													
410	Ватрушка с творогом	100	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34.00	0.96	50.80	90.20	21.60	0.90
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6	5	22	158	0.26	3.20	40.00	1.60	236.00	192.00	32.00	0.20
	ИТОГО	300	**15.22**	**10.48**	**51.18**	**360**	**0.34**	**3.24**	**74**	**2.56**	**286.8**	**282.2**	**53.6**	**1.1**
	ИТОГО за день		**53.16**	**80.53**	**234.57**	**1899.24**	**1.2**	**52.77**	**367.91**	**15.5**	**813.04**	**1040.42**	**243.44**	**15.99**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	14 день													
	Завтрак													
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	6.8	6.81	9.67	127	0.06	4.45	28.80	0.31	59.54	102.83	23.54	0.62
313	Картофельное пюре с морковью	200	4.11	3.1	25.5	146.3	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	580	**15.66**	**10.41**	**80.07**	**479.9**	**1.27**	**11.03**	**61.95**	**1.09**	**123.03**	**225.94**	**68.48**	**2.37**
	Обед													
75	Икра овощная	100	2.37	0.1	22.87	185.3	0.03	5.67		20.10	59.22	60.92	30.14	1.70
111	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	3.56	5.12	14.17	127.75	0.10	6.70		2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87
348	Компот из сушеных плодов	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	860	**30.84**	**15.75**	**143.65**	**936.58**	**0.62**	**18.9**	**28**	**24.01**	**189.13**	**453.59**	**149.56**	**7.88**
	Полдник													
424	Булочка Домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12		4.00	4.66	19.80	70.00	27.40	1.30
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.40	40.00		240.00	180.00	28.00	0.20
	ИТОГО	300	**13.08**	**17.52**	**51.92**	**418**	**0.2**	**1.4**	**44**	**4.66**	**259.8**	**250**	**55.4**	**1.5**
	ИТОГО за день		**59.58**	**43.68**	**275.64**	**1834.48**	**2.09**	**31.33**	**133.95**	**29.76**	**571.96**	**929.53**	**273.44**	**11.75**
	15 день													
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
15	Сыр	20	5.26	5.32		68.67	0.01	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00		
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	500	**22.4**	**24.73**	**100.15**	**716.1**	**0.22**	**2.43**	**136.8**	**1.57**	**493.54**	**497.17**	**96.73**	**5.01**
	Обед													
ПР	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
95	Рассольник Домашний со сметаной	250/20	2.09	5.09	12.69	114.5	0.10	13.13		2.38	39.75	65.83	28.09	1.08
212	Жаркое Петушок	200	14.64	12.17	17.37	237.7	0.10	13.37	24.00	2.29	32.67	157.83	41.14	2.09
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	820	**24.57**	**23.24**	**95.33**	**701.26**	**0.542**	**141.16**	**24**	**7.67**	**138.88**	**328.57**	**105.19**	**5.96**
	Полдник													
440	Булочка Творожная	100	13.08	6.06	38.68	262.00	0.18	0.18	44.00		75.80	160.00	34.60	1.52
ПР	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.60	40.00		248.00	184.00	28.00	0.20
	ИТОГО	300	**18.88**	**11.06**	**47.08**	**364**	**0.22**	**0.78**	**84**	**0**	**323.8**	**344**	**62.6**	**1.72**
	ИТОГО за день		**65.85**	**59.03**	**242.56**	**1781.36**	**0.982**	**144.37**	**244.8**	**9.24**	**956.22**	**1169.74**	**264.52**	**12.69**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
		Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	4 неделя													
	16 день													
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60
379	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	510	**20.28**	**20.97**	**94.43**	**646.94**	**0.17**	**2.43**	**154.8**	**1.09**	**322.38**	**408**	**86.43**	**4.53**
	Обед													
70	Овощ порционно (огурец соленый)	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.50		0.10	23.00	24.00	7.00	0.60
113	Суп-лапша домашняя с мясом ЦБ	250/10	4.87	7.61	14.75	141.50	0.14	2.20	125.40	0.78	21.65	55.75	12.15	0.63
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	20.8	26.1	6.7	342.9	0.20	3.50	30.00	1.00	30.40	228.10	31.80	3.20
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	0.00	0.24	49.30	115.46	37.00	1.35
702	Напиток ягодный	200	0.1	0.02	17.26	70.08	0.02	0.90		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	950	**37.23**	**41.73**	**107.97**	**950.14**	**0.89**	**34.31**	**155.4**	**3.17**	**157.67**	**521.79**	**118.87**	**10.71**
	Полдник													
791	Булочка Космическая	60	10.2	3.8	52.3	272	0.08	0.27	36.00		13.16	64.60	19.93	0.95
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.2	5	22	154	0.08	1.60	40.00	1.80	240.00	196.00	30.00	0.20
	ИТОГО	260	**15.4**	**8.8**	**74.3**	**426**	**0.16**	**1.87**	**76**	**1.8**	**253.16**	**260.6**	**49.93**	**1.15**
	ИТОГО за день		**72.91**	**71.5**	**276.7**	**2023.08**	**1.22**	**38.61**	**386.2**	**6.06**	**733.21**	**1190.39**	**255.23**	**16.39**
	17 день													
	Завтрак													
1210	Голубцы любительские	100	8.61	7.6	13	159.61	0.09	8.50	0.01	0.50	34.75	107.90	24.08	1.10
143	Рагу из овощей	180	3.03	18.84	14.74	243.43	0.10	21.44	78.85	3.45	63.70	77.14	27.87	1.03
379	Какао на молоке	200	4.58	5.04	21.50	145.34	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	540	**20.84**	**31.96**	**78.94**	**692.98**	**0.27**	**31.41**	**78.86**	**4.57**	**268.16**	**358.8**	**97.12**	**5.06**
	Обед													
612	Маринад овощной	100	0.18	10.2	10	142	0.12	10.00		0.20	20.00	62.00	21.00	0.70
82	Борщ со св. капустой со смет	250/10	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68		2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
390	Суфле рыбное "Золотая рыбка"	100	17	8.2	4.20	162.00	0.05	0.26	29.30	0.26	21.47	81.03	17.88	0.49
313	Картофельное пюре с морковью	200	4.11	3.1	25.5	146.3	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	950	**30**	**28**	**120.79**	**878.91**	**1.72**	**24.69**	**62.45**	**3.94**	**169.09**	**378.42**	**122.75**	**5.86**
	Полдник													
422	Булочка Ванильная	100	7.90	8.12	44.48	283.00	1.14		14.00	3.26	22.40	76.60	28.40	1.40
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6	5	22	158	0.26	3.20	40.00	1.60	236.00	192.00	32.00	0.20
	ИТОГО	300	**13.9**	**13.12**	**66.48**	**441**	**1.4**	**3.2**	**54**	**4.86**	**258.4**	**268.6**	**60.4**	**1.6**
	ИТОГО за день		**64.74**	**73.08**	**266.21**	**2012.89**	**3.39**	**59.3**	**195.31**	**13.37**	**695.65**	**1005.82**	**280.27**	**12.52**

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход Нетто,г.	Химический состав Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	18 день													
	Завтрак													
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312	0.14	0.96	54.80	0.77	146.77	221.30	44.33	2.34
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100.6	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
ПР	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.26	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО	570	**16.82**	**14.61**	**99.77**	**601.6**	**0.48**	**12.43**	**54.8**	**1.59**	**332.48**	**406.06**	**98.5**	**7.47**
	Обед													
52	Салат из свеклы с маслом	100	1.41	6.01	8.26	92.8	0.02	6.65		2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
98	Суп Крестьянский с крупой	250	1.48	4.9	6.09	76.25	0.04	9.88		2.30	35.88	33.58	14.18	0.58
288	Птица отварная	100	21.67	13.33		206.67	0.04		20.00	0.17	40.00	143.33	20.00	2.00
309	Макароны отварные с маслом	200/10	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07			1.29	6.48	49.56	28.16	1.47
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	950	**39.13**	**31.85**	**121.93**	**935.78**	**0.51**	**17.26**	**20**	**7.82**	**169.62**	**375.02**	**123.42**	**8.2**
	Полдник													
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6.6	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04		4.71	21.30	76.80	28.20	1.39
ПР	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.40	40.00		240.00	180.00	28.00	0.20
	ИТОГО	300	**12.4**	**19.36**	**49.13**	**420**	**0.24**	**1.44**	**40**	**4.71**	**261.3**	**256.8**	**56.2**	**1.59**
	ИТОГО за день		**68.35**	**65.82**	**270.83**	**1957.38**	**1.23**	**31.13**	**114.8**	**14.12**	**763.4**	**1037.88**	**278.12**	**17.26**
	19 день													
	Завтрак													
240/328	Фрикадельки рыбные с молочным соусом	120	10.02	3.6	9.77	111	0.09	1.05	28.74	0.45	57.42	143.58	33.02	79.50
94	Картофель тушеный по-домашнему	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00		27.13	74.22	36.22	1.00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	580	**17.49**	**14.59**	**73.55**	**497.6**	**0.23**	**20.52**	**49.74**	**1.08**	**109.79**	**263.96**	**87.48**	**81.39**
	Обед													
70	Овощ порционно (огурец соленый)	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.50		0.10	23.00	24.00	7.00	0.60
96	Рассольник Ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38		2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
40	Биточек из мяса ЦБ Солнышко	100	16.54	17.28	10.39	254.62	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	138.15	0.05	30.89		3.11	99.81	72.25	37.17	1.45
348	Компот из сушеных плодов	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	920	**29.99**	**29.88**	**111.2**	**834.88**	**0.58**	**42.97**	**20**	**6.87**	**235.6**	**352.82**	**125.39**	**7.76**
	Полдник													
410	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34.00	0.96	50.80	90.20	21.60	0.90
ПР	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.60	40.00		248.00	184.00	28.00	0.20
	ИТОГО	275	**15.02**	**10.48**	**37.58**	**304**	**0.12**	**0.64**	**74**	**0.96**	**298.8**	**274.2**	**49.6**	**1.1**
	ИТОГО за день		**62.5**	**54.95**	**222.33**	**1636.48**	**0.93**	**64.13**	**143.74**	**8.91**	**644.19**	**890.98**	**262.47**	**90.25**

	20 день													
	Завтрак													
ПР	Икра из кабачков	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0.01	14.66		1.39	25.80	16.99	9.60	0.03
504	Сиченики из мяса ЦБ	100	22.5	13	5.9	237	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.80	1.76
138	Картофель и овощи тушеные в соусе (красном)	200	3.72	13.64	29.34	254.87	0.15	15.26	78.00	1.98	18.37	89.50	35.65	0.98
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00		126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53
	ИТОГО	620	**32.96**	**32.67**	**85.04**	**775.67**	**0.312**	**31.41**	**104**	**4.29**	**217.01**	**317.85**	**97.29**	**3.71**
	Обед													
800	Салат "Бурячок"	100	1.7	4.2	10.4	95.1	0.10	10.30		0.80	26.30			1.20
113	Суп-лапша домашняя с мясом ЦБ	250/10	4.87	7.61	14.75	141.50	0.14	2.20	125.40	0.78	21.65	55.75	12.15	0.63
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ПР	Хлеб ржаной	60	4.25	1.26	25.46	130.36	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	72.30	0.25			0.31	5.52	20.88	7.92	0.27
	ИТОГО	850	**32.13**	**22.26**	**122.11**	**822.73**	**0.73**	**23.03**	**153.4**	**3.18**	**117.36**	**343.56**	**97**	**8.63**
	Полдник													
437	Булочка Янтарная	60	6.02	3.37	26.52	161	0.08	0.19	13.00	1.46	26.60	63.00	19.00	0.82
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5.2	5	22	154	0.08	1.60	40.00	1.80	240.00	196.00	30.00	0.20
	ИТОГО	260	**11.22**	**8.37**	**48.52**	**315**	**0.16**	**1.79**	**53**	**3.26**	**266.6**	**259**	**49**	**1.02**
	ИТОГО за день		**76.31**	**63.3**	**255.67**	**1913.4**	**1.202**	**56.23**	**310.4**	**10.73**	**600.97**	**920.41**	**243.29**	**13.36**
	ИТОГО в среднем за 20 дней		***65.74***	***64.53***	***269.71***	***1937.38***	***2.05***	***59.71***	***236.18***	***19.66***	***726.84***	***1021.49***	***266.59***	***21.91***

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 6 СанПиН 2.4.5.2409-08)

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

Витаминизация проводится медицинским работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

При формировании данного меню использован "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"2011год, под. Ред.Могильный М.П
Тутульян В.А. М; Дели-Принт; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г, под. ред. Лапшиной Т.В. Москва,Хлебпродинформ

Накопительная ведомость двадцатидневного меню (завтрак,обед,полдник) 7-11 лет

Наименование продуктов	Норма	Норма питания 60%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Итого за 20дней	средний показатель	% выполнения норм питания
Хлеб ржаной	80	**48**	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1200.0	60.0	75.0
Хлеб пшеничный	150	**90**	100	121	103	96	96	97	113	90	100	116	96	146	90	90	90	96	97	90	113	96	2036.0	101.8	67.9
мука пшеничная	15	**9**	76	43	54.1	40.9		66	84.4	96.6	69	81.2	35	57.2	73	72	62	52.2	84	63	42.6	56.2	1208.4	60.4	402.8
крупы бобовые	45	**27**	50	8	44	101.8	78.25	54.8	5	85.5		50	60	92.25	39	52.5	50	44	15.8	60	5	68.5	964.4	48.2	107.2
макаронные изделия	15	**9**		70		52.5					10			70						70			272.5	13.6	90.8
картофель	187	**112.2**	97	336	263	59	316	258	377	61.5	465	240	336	72	144.5	201	278	267	299	36	336	240	4682.0	234.1	125.2
овощи свежие	280	**168**	310	270.6	176.6	232	109.63	387.1	337	208.4	194	161.3	285.1	215	361.3	342.3	151.2	134.3	496	188.5	545.2	313.8	5419.3	271.0	96.8
фрукты свежие	185	**111**		8	100	33.6	40	43.4	8		12		100	28.4		8		12		100	8		501.4	25.1	13.6
сухофрукты	15	**9**	20	20			20		20	20	20	20	20	20	8	20	20		20	20	25		293.0	14.7	97.7
соки плод, напитки витам-ые	200	**120**			200										200							200	600.0	30.0	15.0
мясо жилованное	70	**42**		46		76		47.5			74			74	63			76	47.5				504.0	25.2	36.0
субпродукты	30	**18**																					0.0	0.0	0.0
цыплята 1 категории	35	**21**	136	170	18		96		136	96	96	188	96			96	144	18		182	136	210	1818.0	90.9	259.7
рыба	58	**34.8**			114	108			90					140		115			87		114		768.0	38.4	66.2
молоко	300	**180**	200	24	238	16.6	182.93	260	66.6	200	31.6	275	265		202	81.6	200	291.6	201.6	200	10	68	3014.5	150.7	50.2
кисломолочные продукты	150	**90**	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	4000.0	200.0	133.3
творог	50	**30**			10.2	13.27				10.2		15			27		18	10.2			27	10.2	141.1	7.1	14.1
сыр	10	**6**	22					22				22		20			22						108.0	5.4	54.0
сметана	10	**6**	22	10				10	8	24			20		28	20	20		28				190.0	9.5	95.0
масло сливочное	30	**18**	20	22	18.9	14	22	20	14.6	10	7	34	10	16	12	33	22	17	25.5	34	11	14	377.0	18.9	62.8
масло растительное	15	**9**	18.36	43.5	16.5	17	11	27.5	24.2	13.7	23.5	11.8	28.5	36	40.2	19.5	11	12.5	30.2	11	21	35.5	452.5	22.6	150.8
яйцо	40	**24**	29.6	8	16.6	30.4	44.67	8	23.9	46	11.7	6.8	3.5	9.4	53.2	2	10.8	53.6	24		26.5	9	417.7	20.9	52.2
сахар, конд.изд	40	**24**	44.13	48	28.5	36.2	28.8	56	42	83.4	43	45.2	50	38	41.1	46	44.8	38.8	48.5	48.8	37.5	18	866.7	43.3	108.3
чай	1	**0.6**		1			1		1							1					1	1	6.0	0.3	30.0
какао	1	**0.6**	4							4			4				4		4				20.0	1.0	100.0
кофейный напиток	2	**1.2**			4			4				4			5			4		5			26.0	1.3	65.0
соль	3	**1.8**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60.0	3.0	100.0