

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГКОУ ШИ 14 г. Амурска
Е.Н. Лушникова
Приказ от 30.12.2022 № 137-Д



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГКОУ ШИ 14 г. Амурска
Е.Н. Лушникова
Приказ от 30.12.2022 № 137-Д

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ ЗА 14 ДНЕЙ (7-11 л)

НАИМЕНОВАНИЕ ГР. ПРОДУКТОВ	НОРМА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ИТОГО		отклонение (+/-)
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1120	80.0	0
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150.0	0
Мука пшеничная	15	75		4	5	3		39	3	10	1		28	23	37	228	16.3	1
Гречиха, бобовые	45	75	60	60	40	44	56	15	28	30	75	56	31	50	4	624	44.6	0
Макарон. Изд.	15	16	61					8	16	61				61		223	15.9	1
Картофель	187	74	36	108	300	234	192	256	118	211	247	207	162	234	171	2550	182.1	-5
Овощи св., зелень	280	148	226	218	257	351	357	402	381	218	197	144	354	316	406	3975	283.9	4
Фрукты(плоды)свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	2590	185.0	0
Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	20	25	20		20	45	25					25	20	220	15.7	1
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200.0	0
Мясо говядина	70		26	101	26	154		133	117	144		126		114	26	991	70.8	1
Копчености потрошенные	35	67			103		211				137					518	37.0	2
Рыба - филе	58	32	104	40	81	72		99	72		99	40	88	99	58	884	63.1	5
Молочные продукты	30			133						127.8			72			465.8	33.3	3
Молоко	300	403	279.7	397.7	410	273	177	296.7	475	281	362	399.3	228	150	140.7	4273.1	305.2	5
Кисломолочные прод.	150		200	200		200	200	200		200	200		200	200	200	2000	142.9	-7
Сметаног	50		152					152				235		17	181	737	52.6	3
Сыр	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	142	10.1	0
Сметана	10		12	33	8	8	8	5	20	17	8	16	15	20	18	188	13.4	3
Масло сливочное	30	27	27	27	30	43	31	36	28	49	39	34	37	43	33	484	34.6	5
Масло растительное	15	15	22	29	14	16	28	26	16	11	22	15	19	16	31	280	20.0	5
Яйцо	40		13.2	120	18	5.6	200	22.8	5.6		130	14.8	16.8	5.04	12	563.84	40.3	0
Сахар	30	33	41	29	33	30	33	31	38	38	31	39	42	37	37	492	35.1	5
Кондитерские изделия	10	25			50			25			50			25		175	12.5	3
Чай	1	1	1		1	1		1	1	1	1			1	1	10	0.7	0
Какао- порошок	1			3			3			3			3			12	0.9	0
Кофейный напиток	2		5			5			5			5			5	25	1.8	0
Дрожжи	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	2.8	0.2	0
Крахмал	3	9				9						9		9		36	2.6	0
Соль	3	6	5	6	5	7	5	6	5	5	5	3	6	5	6	75	5.4	2
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2.0	0
Белки	77	79.6	78.57	90.84	66.89	75.14	79.25	83.1	72.26	82.2	78.11	78.88	63.45	79.95	71.66	1079.9	77.1	0
Жиры	79	65.06	66.54	107.8	59.42	77.69	99.38	106	70.53	89.08	73.55	82.99	60.28	78.73	70.12	1107.17	79.1	0
Углеводы	335	340.3	384.4	310	318.7	323.6	297.2	389.8	296.7	347.4	324.7	359.8	322.3	339.5	337.6	4692.03	335.1	0
Калл.	2350	2373	2351	2473	2242	2395	2417	2730	2044	2358	2451	2482	2024.5	2368.09	2192.26	32901.65	2350.1	0

ДЕНЬ 1

	№ рецептур	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	№165	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗД	200	5.7	5.26	20.98	146	0.07	0.92	0.042	0.26	164.4	136.8	21	0.36
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.4	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО				13.89	18.06	71.36	479.1	0.201	2.29	0.134	1.29	398.6	342.7	52.2
обед	№76	С-Т ВИНЕГРЕТ	80	0.74	6.64	5.44	74	0.032	4.72	0	3.68	18.4	32	14.4	0.64
	№153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.37	5.77	13.84	133	0.08	6.32	0.024	0.6	51	12.6	38.6	1
	№412	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ /СОУС	90/30	13.5	9.64	8.35	169.7	0.09	0.77	0.04	0.38	33.4	84.85	16.7	1.02
	№417	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	11.01	1.44	47.71	184.6	0.31	0	0	0	83.7	234.4	38.6	0.95
	№505	КИСЕЛЬ	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	0.3
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
	ИТОГО				36.19	24.38	127.5	750.88	0.632	41.11	0.064	4.66	219.74	459.76	136.508
полдник	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№590	ПЕЧЕНЬЕ	25	1.86	2.45	18.6	75.68	0.02	0	0.025	0.85	7.25	22.5	5	0.52
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				3.26	3.05	28.6	214.68	0.07	14	0.025	1.05	37.25	33.5	14	4.52
ужин	№22	С-Т ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ	80	0.8	3.16	3.8	88	0.032	13.2	0	4	10.4	19.2	14.4	0.34
	№525	ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ	250	16.62	10.75	52.87	508.75	0.18	0.75	0.06	1.62	27.5	143.75	33.75	3.12
	№511	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0.3	0.1	17.2	71	0.01	24	0	0	11	10	9	0.04
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
ИТОГО				21.04	14.57	103.2	822.25	0.299	37.95	0.06	6.39	62.9	218.45	66.95	4.27
ужин 2	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
	ИТОГО				5.22	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14
ОБЩИЙ ИТОГ				79.6	65.06	340.3	2372.91	1.242	96.31	0.303	13.39	858.49	1164.4	283.658	16.05

ДЕНЬ 2

	№ рецептур	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№266	КАША МОЛОЧ "ГЕРКУЛЕС"	200	3.95	5.75	34.8	195.5	0.16	1.54	0.054	0.54	156.8	106	55.6	0.8
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	№501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.7	10.9	59	0.04	1.3	0.02	0	106	70	14	0.1
ИТОГО				12.84	18.95	80.22	526.6	0.291	2.91	0.156	1.57	370	288.9	85.8	1.89
обед	№47	С-Т ИЗ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	80	6.24	6.32	2.56	92	0.048	12.08	0	3.28	33.6	80.8	32	0.56
	№128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ	200/16	1.46	4	8.92	86	0.038	8.24	0	1.92	27.6	42.4	21	0.96
	№291	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.78	0.81	44.84	173.88	0.057	0.015	0	0.79	5.7	35.7	8.1	0.78
	№343	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90/90	9.3	5.2	7.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
	№520	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0	30.7	83	0	1.2	0	0	3	2	3	0.2
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				27.25	17.12	125.02	680.46	0.343	26.24	0.01	10.19	128.14	448.81	124.308	4.88
полдник	№516	КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	№566	БУЛОЧКА	50	2.8	1.1	28.1	142	0.07	0.1	0	0.6	30	27	9	0.05
ИТОГО				7.6	5.1	36.1	212	0.11	1	0.04	0.6	150	127	25	0.06
ужин	№73	С-Т КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗ.	80	2.48	5.52	17.52	129.6	0.07	8.16	0	2.48	16	68.8	27.2	1.04
	№318	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	20.62	16.04	49.66	353.1	0.091	0.39	0.14	0.65	127.5	271.8	24.2	0.8
	№481	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1.56	1.35	20.65	94.4	0.018	0.3	0.012	0.06	50.1	47.7	4.8	0.006
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.04
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				29.88	25.17	142.89	839.6	0.326	20.15	0.162	4.16	350.6	537.8	90	4.856
ужин 2	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
ИТОГО				1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
ОБЩИЙ ИТОГ				78.57	66.54	384.43	2350.66	1.09	54.3	0.368	16.52	1012.7	1402.5	325.108	13.486

ДЕНЬ 3

	№ рецептур	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	№301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14.62	16.04	6.96	290.24	0.12	0.62	0.4	0.93	164.3	210	24.8	1.1
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	№496	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.3	25	144	0.14	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
ИТОГО				24.91	30.84	66.48	706.34	0.351	1.99	0.502	1.96	395.5	432.9	68	2.89
обед	№353	С-Т СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	7.68	16.24	3.04	188.8	0.024	2.48	0.016	0.4	38.4	88.8	18.4	0.72
	№160	СУП С КРУПОЙ, С МЯСОМ ОТВ	200/15	0.12	8.24	0.16	86.56	0.032	7.2	0.12	1.61	8.96	50.56	13.04	0.41
	№381	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14.24	14	12.44	248.8	0.072	0	0.032	0.4	31.2	148	20.8	2.24
	№448	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.37	1.21	1.76	19.44	0.003	0.22	0.008	0.042	1.65	4.8	1.02	0.042
	№195	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3	8.02	22.75	135	0.09	11.47	0.015	2.92	51	48.75	19.25	0.05
	№508	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТ.	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				29.28	48.5	97.85	891.18	0.341	21.87	0.191	5.372	182.45	444.82	100.718	6.542
полдник	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
	№111	БАТОН	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				9.95	6.85	45.1	284	0.125	10.96	0.02	1.05	165.5	153.5	29.5	2.82
ужин	№61	С-Т ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕН.ГОР.	80	1.52	3.08	4.72	97.6	0.056	3.68	0	3.76	17.6	42.4	21.6	0.48
	№398	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНС	90/40	14.52	9.73	5.9	167.82	0.33	9.69	9.16	6.15	26.22	360.24	20.52	7.63
	№415	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	1.54	4.04	32.4	208.15	0.027	0	0.04	0.27	4.8	48.55	21.75	0.51
	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
ИТОГО				21.9	17.61	72.58	720.07	0.51	17.37	9.2	10.95	76.62	496.69	73.67	11.19
ужин 2	№516	КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
ИТОГО				4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
ОБЩИЙ ИТОГ				90.84	107.8	310	2671.59	1.367	53.09	9.953	19.33	940.07	1627.9	287.888	23.452

ДЕНЬ 4

	№ рецептур	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№264	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧ	200	5.4	7.48	36.5	243	0.14	0.34	0.05	0.8	136.2	101.8	18.8	0.62
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО				13.59	20.28	86.92	576.1	0.271	1.71	0.142	1.83	370.4	307.7	50
обед	№106	С-Т ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0.88	0.16	3.04	19.2	0.048	20	0	0.56	11.2	20.8	16	0.72
	№131	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ОТВАР.	200/16	1.74	3.56	10.62	77.6	0.052	7.34	0.03	0.2	30.2	35.4	14.8	1.22
	№429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	1.78	5.92	19.62	135.6	0.162	6.12	0.054	0.18	46.8	102.6	24.2	1.26
	№335	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	13.8	3.84	3.08	94.4	0.056	0.32	0.048	0.8	45.6	102.4	20.8	0.16
	№509	КОМПОТ ЯБЛОКО С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	25.1	113	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				21.87	14.47	92.16	542.38	0.438	37.08	0.132	1.84	168.04	353.11	102.008	6.14
полдник	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№589	ПРЯНИК	50	1.35	1.05	37.5	163	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
ИТОГО				2.35	1.25	37.7	255	0.06	4	0	1.2	19.5	25	4.5	2.2
ужин	№3	С-Т ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	80	1.36	4.04	8.4	106	0.032	7.04	0	1.68	10.4	14.8	7.2	0.072
	№407	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17.9	13.42	24.7	374.28	0.16	13.42	0.028	4.42	35.7	100.35	55.7	1.85
	№512	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				23.28	18.42	92.36	762.78	0.299	31.26	0.028	7.07	86.1	177.65	84.7	5.492
ужин 2	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
	ИТОГО				5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14
ОБЩИЙ ИТОГ				66.89	59.42	318.7	2242.26	1.108	75.01	0.322	11.94	784.04	973.46	255.208	15.862

день 5-

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№250	КАША МОЛОЧ. МАННАЯ	200	5.74	6.82	49.54	179.4	0.084	1.02	0.08	0.76	140.6	136.4	13	0.056
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.7	10.9	59	0.04	1.3	0.02	0	106	70	14	0.1
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	ИТОГО				14.63	20.02	94.96	510.5	0.215	2.39	0.182	1.79	353.8	319.3	43.2
обед	№б/н	С-Т ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ	80	0.76	2.02	11.12	74.8	0.072	11.2	0	1.61	17.12	22.48	21.76	0.58
	№129	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200/16	2.96	4.08	11.06	92.8	0.07	5.4	0	1.96	34	79.2	27.4	0.96
	№365	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТ	240	23.9	28.3	24.5	576.82	0.076	30.55	0.53	1.59	86.64	230.28	53.2	1.22
	№505	КИСЕЛЬ	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	0.3
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
	ИТОГО				31.19	35.29	98.88	934	0.338	76.45	0.53	5.16	171	427.87	130.568
	№516	КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	№566	БУЛОЧКА	50	2.8	1.1	28.1	142	0.07	0.1	0	0.6	30	27	9	0.05
	№112	ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				8	5.5	45.9	259	0.14	11	0.04	0.8	166	138	34	2.26
	№53	С-Т ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛ. ОГУРЦ.	80	0.96	6.32	5.2	109.2	0.008	4.4	0	3.6	25.6	28.8	15.2	0.88
	№426	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.42	6.82	22.86	183.6	0.18	25.02	0.054	0.18	19.8	93.6	36	1.44
	№345	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС	90/30	11.12	1.68	10.34	91.4	0.056	0.32	0.016	0.8	28	128	18.4	0.48
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.04
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	ИТОГО				20.32	16.68	83.66	599.7	0.361	31.04	0.08	5.35	214.4	388.9	94.4
ужин 2	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
ИТОГО				1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
ОБЩИЙ ИТОГ				75.14	77.69	323.6	2395.2	1.074	124.9	0.832	13.1	919.2	1274.1	302.168	13.456

ДЕНЬ 6

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14.62	16.04	6.96	290.24	0.12	0.62	0.4	0.93	164.3	210	24.8	1.1
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	№496	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.3	25	144	0.14	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
ИТОГО				24.91	30.84	66.48	706.34	0.351	1.99	0.502	1.96	395.5	432.9	68	2.89
обед	№19	С-Т ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦ	80	0.72	2.08	4.88	51.2	0.032	11.28	0	2.08	13.6	25.6	12.8	0.56
	№142	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	200	1.4	3.98	6.22	66.4	0.046	14.78	0	1.9	27.2	38	17.8	0.64
	№406	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	17.5	17.4	44.54	323.19	0.032	1.41	0.01	5.91	36.17	138.14	18.65	1.41
	№519	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	22.8	77	0.01	50	0	0	12	3	3	1.5
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				23.69	24.55	109.1	620.37	0.23	77.47	0.01	9.89	112.21	289.65	73.458	5.69
полдник	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№111	БАТОН	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
ИТОГО				4.75	1.65	25.9	223	0.075	4	0	0.85	23.5	32.5	6.5	2.4
ужин	№4	С-Т ИЗ СВ. КАПУСТЫ С МОРКОВ.	80	1.28	8.08	8.68	108.8	0.032	22.24	0	3.6	35.2	15.6	13.6	0.48
	№203	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	15.8	29.2	22.6	416	0.28	11.8	0.34	1.6	82	286	64	3.6
	№511	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0.3	0.1	17.2	71	0.01	24	0	0	11	10	9	0.04
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				21.1	38.34	87.64	797.3	0.429	68.04	0.34	6.17	158.2	368.1	105.4	7.09
ужин 2	№516	КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
ИТОГО				4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
ОБЩИЙ ИТОГ				79.25	99.38	297.2	2417.01	1.125	152.4	0.892	18.87	809.41	1223.2	269.358	18.08

ДЕНЬ 7

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№319	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	200	18.95	25.61	57.11	503.1	0.13	0.39	0.13	0.91	147.7	115.3	22.9	1.08
	№481	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1.56	1.35	20.65	94.4	0.018	0.3	0.012	0.06	50.1	47.7	4.8	0.006
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
ИТОГО				28.7	39.76	128.2	930.6	0.279	2.06	0.234	2	432	368.9	58.9	2.476
обед	№5	С-Т ИЗ СВ.КАПУСТЫ ОГУР И ПОМ	80	1.84	8.8	7.12	99.2	0.032	10.6	0.11	3.76	28.8	36	13.6	0.64
	№147	СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗД.	200/14	2.16	2.28	20.06	89	0.084	6.6	0	1.1	12.2	50.8	19.2	0.76
	№426	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.42	6.82	22.86	183.6	0.18	25.02	0.054	0.18	19.8	93.6	36	1.44
	№336	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОК	121.5	9.87	5.12	3.34	139.32	0.075	1.29	0.02	4.21	29.68	106.6	13.76	0.54
	№508	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
	ИТОГО				21.16	23.81	111.1	723.7	0.491	44.01	0.184	9.25	141.72	390.91	110.768
полдник	№516	КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	№590	ПЕЧЕНЬЕ	25	1.86	2.45	18.6	75.68	0.02	0	0.025	0.85	7.25	22.5	5	0.52
	№112	ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				7.06	6.85	36.4	192.68	0.09	10.9	0.065	1.05	143.25	133.5	30	2.73
ужин	№76	С-Т ВИНЕГРЕТ	80	0.74	6.64	5.44	74	0.032	4.72	0	3.68	18.4	32	14.4	0.64
	№423	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.66	6.48	20.02	113.4	0.072	30.6	0.054	1.26	109.8	69	43.2	1.8
	№367	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15.99	22	13.41	203.7	0.07	1.3	0.04	0.7	7	115	30	3.2
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№643	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4.7	4.3	36.1	220	0.06	0	0.05	0.7	10	38	7	0.6
ИТОГО				30.41	40.18	104.5	857.6	0.331	40.62	0.144	7.11	173.2	299.5	104.4	8.81
ужин 2	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
	ИТОГО				5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14
ОБЩИЙ ИТОГ				83.13	105.6	389.8	2730.2	1.231	98.55	0.647	19.41	1030.2	1302.8	318.068	20.496

ДЕНЬ 8

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	№165	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗД	200	5.7	5.26	20.98	146	0.07	0.92	0.042	0.26	164.4	136.8	21	0.36	
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02	
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09	
	№501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.7	10.9	59	0.04	1.3	0.02	0	106	70	14	0.1	
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.68	
ИТОГО				14.59	18.46	66.4	477.1	0.201	2.29	0.144	1.29	377.6	319.7	51.2	1.25	
обед	№73	С-Т КАРТОФ. С КУКУРУЗОЙ	80	2.48	5.52	17.52	129.6	0.07	8.16	0	2.48	16	68.8	27.2	1.04	
	№144	СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	200/13	1.84	3.4	22.09	86.4	0.15	6.94	0.03	0.18	15.2	52.6	20.4	0.74	
	№372	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	20.55	20.09	13.2	287.5	0.092	18.52	0.046	0.69	78.2	236.9	28.3	0.85	
	№512	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.06	
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58	
ИТОГО				28.54	29.8	103.6	687.08	0.422	34.42	0.076	3.35	142.64	449.21	100.108	4.27	
полдник	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02	
	№111	БАТОН	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6	
ИТОГО				9.55	6.45	35.3	237	0.095	0.96	0.02	0.85	149.5	142.5	20.5	0.62	
ужин	№23	С-Т ИЗ СВ.ПОМ. И КОНС.ОГУР.	80	0.64	4.96	3.92	63.2	0.032	11.28	0	2.48	12.8	17.6	12	0.88	
	№345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС	90/30	11.12	1.68	10.34	91.4	0.056	0.32	0.016	0.8	28	128	18.4	0.48	
	№195	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3	8.02	22.75	135	0.09	11.47	0.015	2.92	51	48.75	19.25	0.05	
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77	
	№493	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	
ИТОГО				18.58	15.62	91.17	551.1	0.285	33.07	0.031	7.17	132.8	253.85	69.45	4.68	
ужин 2	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8	
ИТОГО				1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8	
ОБЩИЙ ИТОГ				72.26	70.53	296.7	2044.28	1.023	74.74	0.271	12.66	816.54	1165.3	241.258	12.62	

День 9

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№260	КАША МОЛОЧ. ДРУЖБА	200	5.26	11.66	37.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.56
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№496	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.3	25	144	0.14	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
ИТОГО				15.55	26.46	96.58	642.3	0.311	2.69	0.182	1.23	357.8	363.3	73.8	2.35
обед	№106	С-Т СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	80	0.64	0.08	3	11.2	0.02	8	0	0.08	10	42	14	0.6
	№134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/15	1.64	3.2	14	107	0.072	6.14	0	1.88	12.4	50.4	21	0.74
	№429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	1.78	5.92	19.62	135.6	0.162	6.12	0.054	0.18	46.8	102.6	24.2	1.26
	№401	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/50	21.28	12.32	9.8	240.4	0.304	16	9.28	1.28	40	363.2	20.8	
	№511	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	17.2	71	0.01	24	0	0	11	10	9	0.04
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
	ИТОГО				29.01	22.41	94.32	667.78	0.678	60.26	9.334	3.42	143.44	653.11	110.208
полдник	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№566	БУЛОЧКА	50	2.8	1.1	28.1	142	0.07	0.1	0	0.6	30	27	9	0.05
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				4.2	1.7	38.1	281	0.12	14.1	0	0.8	60	38	18	4.05
ужин	№21	С-Т ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ С ПЕР	80	0.8	8.08	3.72	87.2	0.04	14.08	0	4.08	18.4	17.6	12	0.064
	№291	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.78	0.81	44.84	173.88	0.057	0.015	0	0.79	5.7	35.7	8.1	0.78
	№367	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	16.24	23.76	16.53	220.76	0.075	1.4	0.043	0.75	18.36	202.2	32.4	3.45
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	0	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.04
ИТОГО				28.64	34.51	110.4	697.34	0.289	16.8	0.053	6.39	183.46	394	77.3	5.104
ужин 2	№516	КИСЛОМОЛОЧ. НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	ИТОГО				4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16
ОБЩИЙ ИТОГ				82.2	89.08	347.4	2358.42	1.438	94.75	9.609	11.84	864.7	1548.4	295.308	15.734

ДЕНЬ 10

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	№301	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14.62	16.04	6.96	290.24	0.12	0.62	0.4	0.93	164.3	210	24.8	1.1
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
ИТОГО				22.81	28.84	57.38	623.34	0.251	1.99	0.492	1.96	398.5	415.9	56	2.49
обед	№43	С-Т "КОКТЕЙЛЬ ОВОЩНОЙ"	80	0.86	2.16	3.36	92	0.048	19.6	0	3.76	18.4	33.6	14.4	0.64
	№6/н	СУП САХАЛИНСКИЙ	200	2.18	4.11	20.53	121.72	0.08	12.24	0	0.48	20.34	89.81	17.15	1.35
	№405	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	9.11	9.96	3.72	97.02	0.013	1.54	0.02	0.33	22.78	6.03	10.72	0.67
	№237	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	7.88	3.67	47.4	181.9	0.207	0	0.04	0.61	4.25	62.58	55.3	1.54
	№510	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ЯБЛОК	200	0.5	0.2	32.2	93	0.03	11.6	0	0.1	19	12	8	0.8
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				23.9	20.89	137.9	688.22	0.488	44.98	0.06	5.28	108.01	288.93	126.778	6.58
полдник	№516	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	№589	ПРЯНИК	50	1.35	1.05	37.5	163	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
ИТОГО				6.15	5.05	45.5	233	0.08	0.9	0.04	1.2	125.5	125	20.5	0.41
ужин	№6/н	С-Т "СТЕПНОЙ"	80	1.44	0.67	8.72	84	0.032	2.7	0.16	3.63	17.12	31.92	14.42	0.18
	№426	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.42	6.82	22.86	183.6	0.18	25.02	0.054	0.18	19.8	93.6	36	1.44
	№336	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОК	121.5	9.87	5.12	3.34	139.32	0.075	1.29	0.02	4.21	29.68	106.6	13.76	0.54
	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	1.2
ИТОГО				19.45	13.77	74.28	700.42	0.414	43.01	0.234	8.99	110.6	288.62	82.98	5.93
ужин 2	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
ИТОГО				5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
ОБЩИЙ ИТОГ				78.11	73.55	324.7	2350.98	1.273	91.84	0.846	17.43	882.61	1228.5	300.258	15.43

день 11

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№267	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	4.8	2.96	38.8	183.6	0.19	1.46	0.056	0.16	84.6	83	43	0.7
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№500	КОФЕЙН. НАПИТОК НА СГУЩ.	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.08
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	ИТОГО				14.39	16.46	94.22	568.7	0.301	1.93	0.148	1.19	320.8	282.9	72.2
обед	№353	С-Т СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	7.68	16.24	3.04	188.8	0.024	2.48	0.016	0.4	38.4	128.8	18.4	0.72
	№131	СВЕКОЛЬНИК	200	1.74	3.56	10.62	77.6	0.052	7.34	0.03	0.2	30.2	35.4	14.8	1.22
	№369	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	16.09	14.82	19.82	286.05	0.167	7.9	0.042	0.83	36.57	107.9	18.52	1.55
	№505	КИСЕЛЬ	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	0.3
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
	ИТОГО				29.08	35.51	85.68	742.03	0.363	47.02	0.088	1.43	138.41	368.01	79.928
полдник	№515	МОЛОКО	200	5.8	5	9.6	106	0.04	0.96	0.02	0	140	110	14	0.02
	№111	БАТОН	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				9.95	6.85	45.1	284	0.125	10.96	0.02	1.05	165.5	153.5	29.5	2.82
ужин	№65	С-Т КАРТОФ. С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	80	1.48	4.12	7.84	83.2	0.064	8.16	0.024	3.68	14.4	32.8	14.4	0.42
	№313	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	17.8	17.84	59.5	392.5	0.119	1.02	0.34	1.19	204.9	209.9	34.6	0.08
	№481	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1.56	1.35	20.65	94.4	0.018	0.3	0.012	0.06	50.1	47.7	4.8	0.006
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№511	КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	200	0.3	0.1	17.2	71	0.01	24	0	0	11	10	9	0.04
	ИТОГО				24.46	23.97	134.6	795.6	0.288	33.48	0.376	5.7	294.4	345.9	72.6
ужин 2	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	ИТОГО				1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0
ОБЩИЙ ИТОГ				78.88	82.99	359.8	2482.33	1.097	97.39	0.632	9.37	933.11	1150.3	254.228	13.076

ДЕНЬ 12

	№ рецептур	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№268	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3.54	6.62	32.4	129.4	0.064	1.54	0.054	0.18	143.4	101.8	31.6	0.44
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
	№496	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.3	25	144	0.14	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
ИТОГО				13.83	21.42	91.92	545.5	0.295	2.91	0.156	1.21	374.6	324.7	74.8	2.23
обед	№22	С-Т ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ	80	0.8	3.16	3.8	88	0.032	13.2	0	4	10.4	19.2	14.4	0.34
	№146	СУП КАРТОФ. С КЛЕЦКАМИ	200/15	0.96	2.08	7.02	50.6	0.05	4.6	0	0.96	8.6	32.2	13.4	0.28
	№423	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.55	2.4	18.85	94.5	0.06	15.5	0.045	1.05	51.5	42.5	36	0.95
	№399	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	10.84	7.86	9.44	137.6	0.2	5.76	5.52	0.96	17.6	113.6	16.8	4.16
	№442	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.46	1.18	1.01	24.59	0.005	0.021	0.018	0.063	12.72	9.82	1.44	0.033
	№509	КОМПОТ ЯБЛОКО С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.2	25.1	113	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
	ИТОГО				20.28	17.67	95.92	610.87	0.467	42.38	5.583	7.133	135.06	309.23	108.248
полдник	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№566	БУЛОЧКА	50	2.8	1.1	28.1	142	0.07	0.1	0	0.6	30	27	9	0.05
ИТОГО				3.8	1.3	28.3	234	0.09	4.1	0	0.6	44	27	9	1.85
ужин	№44	С-Т ИЗ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ	80	1.28	5.68	4.72	75.2	0.024	17.44	0	2.56	36.8	27.2	13.6	0.72
	№340	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛ	250	15.64	9.25	23.6	204.4	0.17	9.15	0.052	1.04	45.76	291.04	32	0.66
	№520	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0	30.7	83	0	1.2	0	0	3	2	3	0.2
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				20.74	15.89	98.18	564.1	0.301	37.79	0.052	4.57	115.56	376.74	67.4	4.55
ужин 2	№516	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	ИТОГО				4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16
ОБЩИЙ ИТОГ				63.45	60.28	322.3	2024.47	1.193	88.08	5.831	13.51	789.22	1137.7	275.448	17.183

ДЕНЬ 13

	№ рецептур	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	№248	ВЯЗКАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7.16	10.38	36.6	273	0.188	1.36	0.078	0.5	105.8	137.2	82.2	1.44
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№100	СЫР	10	2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.07	0.023	0.05	90	59	5	0.09
	№495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	15.9	61	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
ИТОГО				15.35	23.18	87.02	606.1	0.319	2.73	0.17	1.53	340	343.1	113.4	2.83
обед	№106	С-Т СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	80	0.64	0.08	3	11.2	0.02	8	0	0.08	10	42	14	0.6
	№132	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200/14	1.66	4.16	10.24	85	0.076	4.98	0	1.9	21	31.8	14.2	0.52
	№342	РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/90	13.02	8.32	4.64	141.2	0.104	2.56	0.024	4.24	50.4	131.2	19.2	0.08
	№291	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.78	0.81	44.84	173.88	0.057	0.015	0	0.79	5.7	35.7	8.1	0.78
	№512	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				25.77	14.16	113.5	594.86	0.367	16.36	0.024	7.01	120.34	331.61	79.708	4.16
полдник	№516	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
	№590	ПЕЧЕНЬЕ	25	1.86	2.45	18.6	75.68	0.02	0	0.025	0.85	7.25	22.5	5	0.52
ИТОГО				6.66	6.45	26.6	145.68	0.06	0.9	0.065	0.85	127.25	122.5	21	0.53
ужин	№41	С-Т ИЗ ЛОБЫ С ОВОЩАМИ	80	1.28	4.08	4.32	59.2	0.016	12.56	0	2.24	34.4	29.6	17.6	0.8
	№364	АЗУ	250	20.87	22.3	26	392.75	0.2	10.8	0.05	0.75	36	226.5	61.5	4.12
	№505	КИСЕЛЬ	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	0.3
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№577	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	5.1	7.3	21.2	189	0.04	0.1	0.07	0.4	33	62	7	0.4
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				31.17	34.74	112.2	929.45	0.373	62.76	0.12	4.36	143.4	385.6	111.9	8.59
ужин 2	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	0.02
ИТОГО				1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	0.02
ОБЩИЙ ИТОГ				79.95	78.73	339.5	2368.09	1.139	86.75	0.379	13.75	744.99	1182.8	326.008	16.13

ДЕНЬ 14

	№ рецептуры	наименование блюда	выход порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	витамины (мг)				минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	№320	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	200	13.68	10.9	45.13	298.3	0.104	0.39	0.18	1.04	162.6	166.5	20.3	0.8
	№481	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1.56	1.35	20.65	94.4	0.018	0.3	0.012	0.06	50.1	47.7	4.8	0.006
	№105	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.059	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	№501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.7	10.9	59	0.04	1.3	0.02	0	106	70	14	0.1
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.08	0.64	34.44	163	0.088	0	0	0.88	16	52	11.2	0.88
ИТОГО				21.57	22.84	111.2	689.5	0.25	1.99	0.271	2.08	335.9	338.1	50.3	1.806
обед	№56	С-Т ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСН	80	1.9	2.4	5.9	86.4	0.02	8.08	0.016	1.84	62	53.6	9.2	0.12
	№154	СУП КРЕТЪЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200/16	1.7	4.08	11.64	70	0.044	7.96	0	1.94	21	53.6	15.6	0.28
	№349	РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ /СОУС	90/30	8.24	3.24	13.43	116.26	0.072	0.79	0.011	2.96	33.06	106.01	29.16	0.41
	№429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	1.78	5.92	19.62	135.6	0.162	6.12	0.054	0.18	46.8	102.6	24.2	1.26
	№519	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	22.8	77	0.01	50	0	0	12	3	3	1.5
	№110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	3.37	0.79	30.7	102.58	0.11	0	0	0	23.24	84.91	21.208	1.58
ИТОГО				17.69	16.73	104.1	587.84	0.418	72.95	0.081	6.92	198.1	403.72	102.368	5.15
полдник	№518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	1.8
	№566	БУЛОЧКА	50	2.8	1.1	28.1	142	0.07	0.1	0	0.6	30	27	9	0.05
ИТОГО				3.8	1.3	28.3	234	0.09	4.1	0	0.6	44	27	9	1.85
ужин	№21	С-Т ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ С ПЕР	80	0.8	8.08	3.72	87.2	0.04	14.08	0	4.08	18.4	17.6	12	0.064
	№423	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.66	6.48	20.02	113.4	0.072	30.6	0.054	1.26	109.8	69	43.2	1.8
	№398	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНС	90/40	14.52	9.73	5.9	167.82	0.33	9.69	9.16	6.15	26.22	360.24	20.52	7.63
	№494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0	17.2	41	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	№108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3.32	0.56	29.36	154.5	0.077	0	0	0.77	14	45.5	9.8	0.77
	№112	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО				23.8	25.25	86	610.92	0.549	67.17	9.214	12.46	198.62	507.34	96.52	12.864
ужин 2	№516	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
ИТОГО				4.8	4	8	70	0.04	0.9	0.04	0	120	100	16	0.01
ОБЩИЙ ИТОГ				71.66	70.12	337.6	2192.26	1.347	147.1	9.606	22.06	896.62	1376.2	274.188	21.68