

Согласовано:

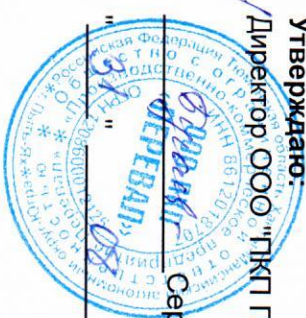
Директор МБОУ СОШ №4



Харитонова Е. В

Утверждаю:

Директор ООО "ПКП Перевал"



Сержантов О. Б.

2023г.

Двухнедельное перспективное меню

(с учетом сезонности: осень/зима)

Школьных завтраков и обедов для организации питания

учащихся с сахарным диабетом (стол №9)

в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал"

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Ф о с ф ор	Железо
---------------------------	------------------------------	---------------	---------------	--------------	------------------	-----------------------------	---	----	---	---	---------	--------	------------------------	--------

Возрастная категория с 7 до 11 лет

1 День

Завтрак

Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2%)	150/10	5,15	7,39	26,19	244,64	0,09	0,18	8,80	1,18	73,8	31,24	155,3	1,33
№ 28	Сыр порциями 26,6%	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
Табл.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,03	0,00	0,20	22,22	4,85	77,56	1,01
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2% б/с	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	238,48	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :	Обед	23,76	23,15	83,80	886,80	0,20	0,30	25,54	2,10	330,42	70,63	452,26	5,24	

Итого :

Обед

№ 130	Салат из св. кап. с маслом растительным	80	1,28	8,52	6,68	110,06	0,25	0,02	0,02	9,67	0,71	8,05	52,09	0,005
№ 307	Суп с макаронными изд. с мяс. и зел.	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,001	0,08	2,83	0,34	19,58	10,27	91,82	0,08
№827-1	Азу из говядины	180	18,77	16,81	26,02	214,34	0,05	0,024	0,33	0,73	123,6	18,75	236,4	2,63
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,000	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
Итого :	Завтрак	23,61	27,47	74,66	523,20	0,30	0,16	14,43	11,23	153,67	48,47	413,06	3,72	
Итого :		47,37	50,62	158,46	1410,00	0,50	0,47	39,97	13,33	484,09	119,10	865,32	8,96	

1 День

Завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2%)	200/10	7,62	8,3	49,1	309,25	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6%	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
Табл.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,03	0,00	0,20	22,22	4,85	77,56	1,01
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2% б/с	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	273,80	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :	Обед	27,29	24,18	95,75	1019,35	0,23	0,37	27,47	2,58	337,52	75,99	474,16	6,29	

Итого :

Обед

№ 130	Салат из св. кап. с маслом растительным	100	1,61	10,66	8,35	126,10	0,15	0,00	0,00	10,59	0,91	50,85	76,82	0,006
№ 307	Суп с макаронными изд. с мяс. и зел.	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,09	0,16	3,04	0,42	24,47	14,09	64,78	0,09
№827-1	Азу из говядины	200	20,72	18,53	26,02	238,15	0,05	0,024	0,33	0,73	123,6	18,75	236,4	2,63
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
Итого :	Завтрак	25,33	21,24	134,05	608,45	0,14	0,24	14,62	1,87	160,75	48,94	348,93	4,11	
Итого :		52,62	45,42	229,80	1627,80	0,37	0,62	42,09	4,45	498,27	124,93	823,09	10,40	

Итого :

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

2 день

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак

Табл №539	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
№841	Каша "Геркулес" вязкая	150	6,42	10,59	23,64	221,00	0,06	0,01	0,20	0,60	115,90	53,25	45,80	0,04
№1204	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
	Чай с лимоном б/с	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
Итого :			20,74	28,11	72,39	580,21	0,94	0,11	21,87	1,74	312,59	97,09	222,79	1,33

Обед

№58/з.п. №300	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89
№492/к.п. №1235	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	3,00	6,00	12,35	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11
	Плов (перловый) из птицы	180	17,79	18,95	36,89	299,25	0,04	0,24	3,87	1,78	188,3	25,68	386,1	0,00
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	170,64	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			23,16	33,89	95,12	829,79	1,49	0,36	27,32	3,54	299,82	74,82	487,83	4,12

Итого :

43,90	62,00	167,51	1410,00	2,43	0,46	49,19	5,28	612,41	171,91	710,62	5,45
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Возрастная категория 12 лет и старше

2 день

Завтрак

Табл №539	Огурцы свежие порциями	80	1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670
№841	Каша "Геркулес" вязкая	180	8,56	14,12	31,52	262,20	0,08	0,18	1,42	0,80	154,60	71,00	68,70	0,06
№1204	Котлета мясная	100/5	11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06
	Чай с лимоном б/с	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :			25,40	36,34	90,86	671,06	1,04	0,33	35,15	2,26	348,91	114,96	261,16	2,56

Обед

№58/з.п. №300	Салат "Витаминный"	100	0,85	11,20	3,37	111,37	1,90	0,03	14,10	1,1	50,9	18,2	32,4	1,2
№492/к.п. №1235	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	250./10	3,76	7,50	15,44	120,00	0,02	0,02	1,99	0,25	54,41	15,75	39,18	0,12
	Плов (перловый) из птицы	200	18,56	19,15	36,30	332,50	0,06	0,24	4,86	2,00	197,2	32,00	394,5	1,09
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	196,67	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			25,38	38,46	103,45	956,74	1,99	0,38	32,27	4,26	335,16	91,94	527,17	5,90

Итого :

50,78	74,80	194,31	1627,80	3,03	0,71	67,42	6,52	684,07	206,90	788,33	8,46
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)										Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Ф о с ф о р	Железо							

Возрастная категория с 7 до 11 лет

3 День																
Завтрак																
№ 960	Капуста тушенная	150	3,80	6,90	28,27	141,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14		
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52		
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22		
	Хлеб украинский	30	2,74	0,18	18,83	69,90	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4		
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	131,36	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого :		16,62	15,78	83,05	589,09	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180		
Обед																
Табл № 275	Огурцы консервир. порцией Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	80	1,44	4,16	6,88	10,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004		
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	200/10	1,90	5,44	8,30	111,20	0,08	0,06	2,19	0,18	29,07	17,70	43,9	0,68		
Контр.пр	Напиток из апельсина б/с	200	19,03	17,73	39,38	391,79	0,19	0,14	4,37	0,62	147,1	31,08	248,6	0,27		
	Хлеб украинский	36	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5		
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	131,36	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого :		26,01	27,91	93,29	820,91	0,28	0,32	24,31	1,60	227,15	83,12	370,74	4,05		
Итого :			42,63	43,69	176,34	1410,00	0,46	0,50	24,49	1,78	227,33	83,30	370,92	4,23		

Возрастная категория 12 лет и старше

3 День																
Завтрак																
№ 960	Капуста тушенная	180	5,00	9,00	34,00	170,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14		
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860		
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22		
	Хлеб украинский	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4		
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	192,25	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого :		19,76	19,73	100,53	735,28	0,08	0,18	32,05	2,88	346,08	45,28	427,95	4,82		
Обед																
Табл № 275	Огурцы консервир. порцией Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	100	1,80	5,20	8,60	13,00	0,006	0,05	4,33	0,00	15,9	13,5	39,87	0,005		
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	250/10	2,30	6,80	9,30	139,00	0,09	0,07	2,68	0,22	36,3	22,13	54,8	0,85		
Контр.пр	Напиток из апельсина б/с	200	21,29	19,69	41,16	391,79	0,29	0,21	6,69	0,85	174,9	51,06	319,8	1,09		
	Хлеб украинский	30	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5		
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	192,25	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого :		27,70	32,30	93,90	892,52	0,39	0,43	27,70	2,16	265,82	117,79	484,51	5,82		
Итого :			47,46	52,03	194,43	1627,80	0,47	0,61	59,75	5,04	611,90	163,07	912,46	10,64		

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
4 День														
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл. № 306	Сметана	20	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	168,92	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		20,57	21,00	87,55	648,60	0,18	0,34	23,70	3,12	358,75	82,07	474,68	5,38
Обед														
Табл. № 306	Огулцы свежие порциями	60	0,84	3,06	5,34	8,40	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 539	Суп картофельный с горохом, мяс. и зел.	200	4,92	4,48	17,80	132,40	0,01	0,02	7,12	0,25	51,72	26,06	68,99	0,03
№ 715	Каша ячневая, вязкая	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,05	0,05	0,00	1,68	10,92	7,78	45,58	0,67
№ 1113	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
	Компот из смеси сухофруктов б/с	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Итого :		23,31	27,27	117,25	761,40	0,25	0,27	10,37	2,75	264,25	71,83	521,56	3,30
	Итого :		43,88	48,27	204,80	1410,00	0,43	0,61	34,07	5,87	623,00	153,90	996,24	8,68
4 День														
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл. № 1204	Сметана	20	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
	Чай с лимоном б/с	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	216,60	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		23,10	23,40	96,55	764,90	0,23	0,45	25,45	3,77	385,15	95,70	536,58	6,65
Обед														
Табл. № 306	Огулцы свежие порциями	80	0,84	3,06	5,34	11,20	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 539	Суп картофельный с горохом, мяс. и зел.	250	6,15	5,60	22,25	165,50	0,02	0,03	8,81	0,31	158,1	30,10	86,24	0,05
№ 715	Каша ячневая, вязкая	180	6,36	7,44	42,36	265,20	0,002	0,05	0,00	1,41	75,8	15,07	126,0	0,58
№ 1113	Колбасное изделие отварное	80	11,54	15,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
	Компот из смеси сухофруктов б/с	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		26,80	31,70	134,05	862,90	0,21	0,30	12,06	2,77	438,40	87,86	634,23	3,62
	Итого :		49,90	55,10	230,60	1627,80	0,44	0,75	37,51	6,54	823,55	183,56	1170,81	10,27

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория 12 лет и старше

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

5 День **Возрастная категория с 7 до 11 лет**

Завтрак

Контр.р. № 669	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
	Котлеты рыбные	80/5	11,47	4,5	14,41	143,10	0,00	0,04	0,32	1,38	50,90	23,39	136,2	0,14
№537	Каша перловая рассыпчатая	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
№1203	Чай 6/с	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Итого :		16,46	15,47	64,87	484,70	0,11	0,26	19,28	2,21	240,59	58,55	285,50	1,65

Обед

№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	80	0,70	5,05	3,40	112,80	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	200./10	2,64	5,20	13,32	114,30	0,63	0,07	5,93	0,02	26,46	17,75	72,58	0,870
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,13	9,28	2,56	161,04	0,2	0,03	0,38	0,46	105,5	20,14	120,5	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	209,00	0,028	0,18	0,0	0,06	165,9	13,36	233,1	0,530
№1235	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,0	0,100
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,4	30,0	0,078
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	166,84	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		24,61	27,87	117,25	925,30	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25

Итого :

41,07 43,34 182,12 1410,00 0,36 0,51 19,53 2,46 240,84 58,80 285,75 1,90

5 День

Завтрак

Контр.р. № 669	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№537	Котлеты рыбные	100/5	13,51	5,65	16,45	181,50	0,00	0,05	0,40	1,63	63,62	25,24	170,3	0,160
№1203	Каша перловая рассыпчатая	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
	Чай 6/с	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,04	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
	Итого :		19,61	18,05	76,27	577,30	0,17	0,30	20,39	2,72	265,50	73,98	350,74	2,48

Обед

№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	100	0,70	5,05	3,40	141,00	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	250./10	3,30	6,50	16,63	145,50	0,08	0,09	7,41	0,22	33,07	27,19	78,22	1,090
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,75	10,78	4,46	201,30	0,03	0,04	0,48	0,43	121,9	25,17	150,7	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	250,80	0,18	0,20	0,00	0,72	180,1	16,3	269,7	0,550
№1235	Напиток из шиповника	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	129,18	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		27,70	31,90	134,05	1050,50	0,29	0,39	11,19	3,32	358,25	90,56	560,39	4,85

Итого :

47,31 49,95 210,32 1627,80 0,46 0,69 31,58 6,04 623,75 164,54 911,13 7,33

№ по сб.-р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

6 День Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак

№ 194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	209,00	0,028	0,18	0,0	0,06	165,9	13,36	233,1	0,530
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,8	4,25	8,36	0,18
№ 1203	Чай б/с	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	39,67	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			19,25	19,75	83,75	750,38	0,09	0,32	15,41	3,20	430,85	43,64	495,20	2,35

Обед

№58/2к.п.	Салат витаминный с масл растит	80	0,68	8,96	2,69	116,42	0,25	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 629	Рыба припущенная	80	15,25	3,81	8,65	124,80	0,02	0,08	0,62	1,60	224,1	9,42	301,2	0,59
№968	Рагу овощное	150	3,00	6,20	24,30	167,00	0,09	0,15	2,07	0,21	18,15	24,02	78,79	0,42
№ 1113	Компот из изюма б/с	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
Итого :			22,11	24,87	83,62	659,62	0,45	0,38	17,60	3,20	331,25	81,42	641,78	3,16

Итого :

Итого :			41,36	44,62	167,37	1410,00	0,54	0,70	33,01	6,40	762,10	125,06	1136,98	5,50
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-------------

6 День

Возрастная категория 12 лет и старше

№194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	250,80	0,18	0,20	0,00	0,72	180,1	16,3	269,7	0,550
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,83	4,25	8,36	0,19
№ 1203	Чай б/с	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого :			22,50	23,00	95,75	785,13	0,22	0,37	3,14	4,24	436,18	50,19	589,60	3,71

Обед

№58/2к.п.	Салат витаминный с масл растит	100	0,85	11,20	3,37	118,81	0,15	0,03	10,59	0,91	50,85	10,08	76,82	0,006
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00	0,82	0,04	9,54	0,30	47,29	23,95	52,0	1,17
№ 629	Рыба припущенная	100	17,04	3,25	4,93	156,00	0,02	0,10	0,78	2,02	228,6	16,58	283,3	0,74
№968	Рагу овощное	180	3,60	7,44	29,16	200,40	0,100	0,11	2,40	0,25	21,78	28,14	94,56	0,61
№ 1113	Компот из изюма б/с	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			26,00	29,70	102,90	811,41	0,32	0,39	33,31	4,37	420,0	110,3	588,5	6,56

Итого :

Итого :			48,50	52,70	198,65	1709,19	0,54	0,76	36,45	8,61	856,18	160,44	1178,11	10,27
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	----------------	--------------

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Таб.№4	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	150/10	7,03	10,07	32,58	241,29	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6%	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,08	0,00	5,52	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 % б/с	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	148,20	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		17,53	19,17	80,11	695,37	0,21	0,29	16,90	1,99	278,60	57,68	356,50	2,86
Контр.пр.	Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	1,60	1,92	11,84	72,00	0,670	0,04	7,68	0,52	30,79	16,44	40,35	0,62
№ 841	Котлеты мясные	80/5	13,24	8,93	16,85	244,43	0,13	0,01	5,36	1,10	142,1	35,8	102,69	0,62
№ 960	Капустя тушеная	150	3,80	6,90	28,27	141,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1232	Напиток апельсиновый б/с	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Итого :		25,28	26,29	97,44	714,63	0,89	0,13	31,07	2,36	339,34	81,87	336,96	2,44
Итого :			42,81	45,46	177,55	1410,00	1,10	0,42	47,97	4,35	617,94	139,55	693,46	5,30

Возрастная категория 12 лет и старше

Таб.№4	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	200/10	9,37	13,42	43,44	321,72	0,15	0,29	13,41	1,89	97,6	43,30	210,1	2,79
№ 28	Сыр порциями 26,6%	30	7,89	7,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 % б/с	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	135,32	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		22,50	23,00	95,75	830,54	0,26	0,37	20,15	2,56	318,82	70,80	427,62	3,64
Контр.пр.	Обед Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	250	2,00	2,40	14,80	90,00	0,840	0,05	9,61	0,66	38,49	20,55	50,44	0,78
№ 841	Котлеты мясные	100/5	14,48	10,51	12,07	258,66	0,14	0,07	5,0	0,16	47,44	40,58	112,4	1,53
№ 960	Капустя тушеная	180	5,00	9,00	34,00	170,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1232	Напиток апельсиновый б/с	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		28,59	30,52	106,33	797,26	1,07	0,22	32,64	1,79	255,27	95,46	371,76	3,90
Итого :			51,09	53,52	202,08	1627,80	1,33	0,59	52,79	4,35	574,09	166,26	799,38	7,54

№ по сб.-р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийная стоимость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

8 ДЕНЬ

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак

№ 498	Котлеты рубленные из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,57	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			22,19	16,97	100,42	758,60	0,34	0,14	24,40	2,22	201,62	61,81	259,08	5,51

Обед

№58	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 833	Печень тушеная в сметане	100	34,82	14,13	12,20	135,38	0,12	0,24	0,05	0,71	236,2	23,94	353,7	0,23
№537	Каша перловая рассыпчатая	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
№1113	Компот из сухофруктов б/с	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
Итого :			41,53	27,65	88,76	651,40	1,75	0,51	20,99	2,42	363,67	75,73	642,84	2,71

Итого :

63,72	44,62	189,18	1410,00	2,10	0,65	45,39	4,64	565,29	137,54	901,92	8,22
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Возрастная категория 12 лет и старше

8 ДЕНЬ

Завтрак

№ 498	Котлеты рубленные из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	72,86	0,67
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,02	7,50	0,00	65,25	11,40	53,24	0,89
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	86,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			23,93	18,53	108,94	853,83	0,38	0,17	29,00	2,27	259,30	69,77	314,69	5,61

Обед

№58	Салат "Витаминный"	100	0,85	11,20	3,37	111,37	1,90	0,03	14,10	1,1	50,9	18,2	32,4	1,2
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00	0,82	0,04	9,54	0,30	47,29	23,95	52,0	1,17
№ 833	Печень тушеная в сметане	120	40,04	14,30	12,54	156,08	0,22	0,14	0,06	0,40	39,82	19,03	303,8	1,09
№537	Каша перловая рассыпчатая	180	3,84	7,34	23,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
№1113	Компот из сухофруктов б/с	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,000	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
Итого :			48,54	32,20	134,05	773,97	3,07	0,41	29,86	2,67	203,15	90,77	530,35	5,14

Итого :

72,47	50,73	242,99	1627,80	3,45	0,58	58,86	4,94	462,45	160,54	845,04	10,75
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

9 День

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак														
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл. слив.	150/10	6,12	9,6	28,6	165,86	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
Табл. № 1221	Иогурт (кисломоломочн.обезжир.)	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	66,83	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		19,25	19,75	83,75	682,07	27,64	0,16	15,75	1,77	255,91	63,15	291,09	2,06
Обед														
Табл. № 300	ОГурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
Табл.4 №841	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200/10	2,00	5,12	10,12	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11
Контр.пр	Каша пшеничная с маслом слив.	150/10	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
	Напиток из яблочк б/с	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,8	9,4	30	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	60,52	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		20,02	28,80	80,20	727,93	0,90	0,13	16,18	1,59	312,24	75,20	271,98	2,10
	Итого :		39,27	48,55	163,95	1410,00	28,54	0,29	31,93	3,36	568,15	138,35	563,07	4,16

9 День

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак														
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл. слив.	200/10	8,16	12,8	38,15	221,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
Табл. № 1221	Иогурт (кисломоломочн.обезжир.)	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	69,21	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		22,50	23,00	95,75	772,36	27,64	0,21	25,75	2,12	274,71	74,11	311,19	4,41
Обед														
Табл. № 300	ОГурцы свежие порциями	80	1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670
Табл.4 №841	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	250/10	2,50	6,40	12,65	120,00	0,02	0,02	1,99	0,25	54,41	15,75	39,18	0,12
Контр.пр	Каша пшеничная с маслом слив.	180/10	6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	68,70	0,06
	Котлета мясная	100/5	11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06
	Напиток из яблочк б/с	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,50
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	84,40	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		23,91	36,37	103,58	855,44	1,00	0,22	38,77	2,22	368,09	92,01	335,09	5,78
	Итого :		46,41	59,37	199,33	1627,80	28,64	0,43	64,52	4,34	642,80	166,12	646,28	10,19

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	------------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

Возрастная категория с 7 до 11 лет

10 День														
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл.	Сметана	20	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	49,87	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		20,37	21,00	96,55	529,55	0,18	0,35	32,05	3,15	354,68	78,83	467,65	4,70
Обед														
№ 194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 387	Уха "Ростовская" с зеленью	200/25	12,76	4,32	12,96	142,40	0,006	0,02	0,15	0,20	143,5	1,04	31,34	0,55
№ 847	Тефтели мясные	80	8,95	10,4	9,67	221,25	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15
№ 539	Каша ячневая, вязкая	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,05	0,05	0,00	1,68	10,92	7,78	45,58	0,67
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов б/с	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Итого :		26,95	27,65	117,25	880,45	0,08	0,33	17,36	5,27	255,66	60,25	402,11	4,66
Итого :			47,32	48,65	213,80	1410,00	0,26	0,68	49,41	8,42	610,34	139,08	869,76	9,36

Возрастная категория 12 лет и старше

10 День														
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл	Сметана	20	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с лимоном б/с	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб украинский	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	110	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		21,84	23,28	98,23	596,00	0,23	0,44	33,80	3,65	378,28	90,50	520,45	5,82
Обед														
№ 194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 387	Уха "Ростовская" с зеленью	250/25	15,95	5,40	16,20	178,00	0,008	0,02	0,19	0,25	154,4	1,77	39,18	0,69
№ 847	Тефтели мясные	100	8,95	10,4	9,67	276,57	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15
№ 539	Каша ячневая, вязкая	180	6,36	7,44	42,36	265,20	0,002	0,05	0,00	1,41	75,8	15,07	126,0	0,58
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов б/с	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		31,50	32,20	134,05	1036,97	0,03	0,35	17,40	5,28	334,32	72,97	505,37	5,10
Итого :			53,34	55,48	232,28	1632,97	0,26	0,79	51,20	8,93	712,60	163,47	1025,82	10,92

В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)					Минеральные вещества (мг.)																	
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо															
11 День															Возрастная категория с 7 до 11 лет														
Завтрак															Возрастная категория с 7 до 11 лет														
Табл.№4	Каша пшенная молочная с масл. слив. (Молоко 3,2%)	150/10	5,15	7,39	26,19	244,64	0,09	0,18	8,80	1,18	73,8	31,24	155,3	1,33															
№ 28	Сыр порциями 26,6%	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21															
Контр.пр	Напиток из ягод б/с	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5															
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40															
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	163,92	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20															
	Итого :		11,13	7,16	28,93	689,72	0,10	0,06	10,09	0,72	172,00	26,54	177,40	1,11															
Обед																													
Контр.пр	Салат "Сезонный"	80	1,12	4,08	7,12	76,80	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38															
№ 347	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,08	0,06	8,19	0,18	29,07	17,70	43,87	0,07															
№874	Голубцы "Ленивые"	120	8,18	9,33	7,39	147,26	14,04	0,02	5,90	0,18	22,04	18,28	58,68	0,90															
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,07	0,00	0,00	0,08	132,20	1,20	51,50	0,01															
№1235	Напиток из шиповника б/с	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14															
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78															
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	163,92	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20															
	Итого :		26,95	27,65	61,69	720,28	14,34	0,13	21,32	0,94	213,45	58,10	207,82	2,28															
Итого :			38,08	34,81	90,62	1410,00	14,44	0,19	31,41	1,66	385,45	84,64	385,22	3,39															
11 День															Возрастная категория 12 лет и старше														
Завтрак															Возрастная категория 12 лет и старше														
Табл.№4	Каша пшенная молочная с масл. слив. (Молоко 3,2%)	200/10	7,62	8,3	49,1	309,25	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23															
№ 28	Сыр порциями 26,6%	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21															
Контр.пр	Напиток из ягод б/с	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5															
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55															
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	155,09	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20															
	Итого :		12,19	7,28	36,25	778,12	0,10	0,08	10,09	0,87	174,80	28,50	186,50	1,26															
Обед																													
Контр.пр	Салат "Сезонный"	100	1,12	4,08	7,12	96,00	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38															
№ 347	Суп - лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,10	0,07	10,24	0,22	36,34	22,13	54,84	0,85															
№874	Голубцы "Ленивые"	180	12,27	14,00	11,09	220,89	21,06	0,03	8,86	0,27	33,07	27,41	88,02	1,35															
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,07	0,00	0,00	0,08	132,20	1,20	51,50	0,01															
№1235	Напиток из шиповника б/с	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14															
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17															
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	155,09	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20															
	Итого :		31,50	32,50	134,05	849,68	21,38	0,20	36,33	1,50	250,65	85,36	274,13	6,10															
Итого :			43,69	39,78	170,30	1627,80	21,48	0,28	46,42	2,37	425,45	113,86	460,63	7,36															

