

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №4

Директор Харитонова Е.В.
Документов: 08
" 08 " 2023 г.

Двухнедельное перспективное меню

(второй вариант)

с учетом сезонности: осень/зима

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ООО "ПКП Перевал" г. Пыть-Ях

Утверждаю:
Директор ООО "ПКП Перевал"

Сержантов О.Б.
" 08 " 2023 г.

№ 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

Табл.№4	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом (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
№1314		Пирожки печеные с мясом	70	5,40	3,30	18,90	213,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1221		Напиток кофейный на молоке 3,2%	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
		Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :			21,34	21,67	83,59	762,14	0,20	0,28	25,57	2,18	303,00	66,45	403,18	4,38

№130	Обед	Салат из свеж.капусты с маслом,раст.	80	1,28	8,52	6,68	96,67	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
№ 1131		Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,000	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
		Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,000	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
		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 :			26,15	27,65	109,75	652,21	0,30	0,19	3,18	11,60	157,57	51,51	433,71	4,00
	Итого :		47,49	49,32	193,34	1414,35	0,50	0,48	28,75	13,78	460,57	117,96	836,89	8,38	

Возрастная категория 12 лет и старше

Табл.№4	1 День	Каша пшеничная молочная с маслом (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	Завтрак	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
№1314		Пирожки печеные с мясом	70	5,40	3,30	18,90	213,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1221		Напиток кофейный на молоке 3,2%	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
		Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	69,84	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :			23,81	22,58	95,75	849,59	0,23	0,33	27,50	2,51	307,30	69,85	415,98	5,28

№130	Обед	Салат из свеж.капусты с маслом,раст.	100	1,61	10,66	8,35	120,84	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
№ 1131		Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
		Хлеб пшеничный	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
		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 :			30,54	32,20	134,05	778,21	0,29	0,30	3,37	12,98	168,36	104,79	455,50	4,55

Итого :			54,35	54,78	229,80	1627,80	0,52	0,63	30,87	15,49	475,66	174,64	871,48	9,83
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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.)					М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

Возрастная категория с 7 до 11 лет

2 День																
Завтрак																
Контр.гр. №566	Салат Костер с масл растит	80	0,91	4,55	6,38	84,12	0,13	0,17	3,49	1,34	122,4	26,78	153,9	1,58		
№841	Макаронны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	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 сахаром и лимоном	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 пшеничный	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 :		19,25	19,75	83,75	655,93	0,30	0,26	15,69	1,79	351,98	69,37	344,60	2,37		
Обед																
№108	Салат из свеж.помид.и огурцов с м.р.	80	1,56	1,86	2,88	95,95	0,056	0,03	4,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004		
№300	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		
№492	Плов 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		
№1235	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 пшеничный	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		
	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого :		26,83	27,53	114,31	787,88	0,11	0,40	21,50	3,08	282,57	78,48	516,82	3,64		
Итого :			46,08	47,28	198,06	1443,81	0,41	0,66	37,19	4,87	634,55	147,85	861,42	6,01		

Возрастная категория 12 лет и старше

2 День																
Завтрак																
Контр.гр. №566	Салат Костер с масл растит	100	0,91	4,00	6,66	105,15	0,13	0,17	3,49	1,34	122,4	26,78	153,9	1,58		
№841	Макаронны отварные с маслом	180	6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	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 сахаром и лимоном	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 пшеничный	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	765,01	0,21	0,32	25,44	1,92	373,23	70,88	374,95	3,47		
Обед																
№108	Салат из свеж.помид.и огурцов с м.р.	100	3,05	4,52	4,88	119,94	0,062	0,05	6,33	0,00	22,9	13,5	49,87	0,005		
№300	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		
№492	Плов 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		
№1235	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 пшеничный	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		
	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 :		31,38	32,08	131,11	923,14	0,15	0,46	24,50	3,73	317,15	94,21	577,11	5,28		
Итого :			53,88	55,08	226,86	1688,15	0,36	0,78	49,94	5,65	690,38	165,09	952,06	8,75		

№ 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
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

3 День
Завтрак
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	448,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл. № 1203	Молоко стуженное	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 сахаром	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 пшеничный	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		19,97	20,60	86,75	681,70	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180
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 ягод	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 пшеничный	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	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 :		26,55	27,65	93,45	732,35	0,28	0,32	14,31	1,86	216,95	83,52	389,74	2,63
Итого :			46,52	48,25	180,20	1414,05	0,46	0,50	14,49	2,04	217,13	83,70	389,92	2,81

3 День
Завтрак
Возрастная категория 12 лет и старше

№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	507,73	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл. № 1203	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
	Чай с сахаром	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 пшеничный	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	830,63	0,25	0,45	33,90	3,63	389,53	93,90	543,35	5,84
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 ягод	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 пшеничный	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	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 :		31,10	32,20	110,25	816,77	0,39	0,46	17,70	2,51	259,82	115,79	506,01	4,17
Итого :			52,94	55,48	208,48	1647,40	0,63	0,91	51,60	6,14	649,35	209,69	1049,36	10,01

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

4 День Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак

Контр.пр. № 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
№ 946	Котлеты или биточки 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
№ 1203	Пюре картофельное	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
	Чай с сахаром	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
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,400
Итого :			19,20	15,65	83,70	568,58	0,11	0,30	19,28	2,61	247,79	63,59	308,90	2,05

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
№ 1131	Кисель	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 пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,86	7,20	5,04	23,4	0,400
	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			27,35	28,05	117,25	842,34	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25

4 день Возрастная категория 12 лет и старше

Контр.пр. № 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
№ 946	Котлеты или биточки 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	Пюре картофельное	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 с сахаром	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 пшеничный	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
	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 :			23,41	18,35	102,42	693,80	0,17	0,36	20,39	3,27	275,50	80,98	383,24	3,03

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
№ 1131	Кисель	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 пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,550
	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			31,50	32,20	134,05	1075,82	0,29	0,45	11,19	3,87	368,25	97,56	592,89	5,40

Итого :

Итого :			54,91	50,55	236,47	1769,62	0,46	0,81	31,58	7,14	643,75	178,54	976,13	8,43
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ 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	А	В1	С	Е	Кальций	Магний
5 День																				
Завтрак																				
№619	Пудинг из творога запеченный (творог 5%)	150	16,13	19,57	36,72	331,50	0,18	0,25	14,70	2,08	199,1	46,26	335,1	2,00						
Табл. №1204	Повидло	20	0,08	0,00	13,00	50,00	0,00	0,0	1,50	0,00	2,80	1,40	18,00	0,26						
	Чай с сахаром или лимоном	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 пшеничный	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	39,34	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20						
	Итого :		19,65	20,15	93,55	564,72	0,18	0,32	29,10	2,68	233,15	66,94	397,28	5,76						
Обед																				
Табл. №306	Огурцы 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						
№566	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	Макаронные отварные с маслом	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	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 пшеничный	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						
	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 :		26,05	27,45	117,25	845,28	0,25	0,31	10,37	3,15	271,45	76,87	544,96	3,70						
5 День																				
Завтрак																				
№619	Пудинг из творога запеченный (творог 5%)	170	18,28	22,70	38,90	375,70	0,21	0,27	17,1	2,45	210,1	53,4	340,6	3,08						
Табл. №1204	Повидло	30	0,12	0,00	15,50	75,00	0,00	0,0	2,25	0,0	4,20	2,10	2,70	0,39						
	Чай с сахаром или лимоном	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 пшеничный	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20						
	Итого :		22,90	23,40	105,55	665,20	0,21	0,36	32,25	3,20	248,35	76,74	396,58	7,12						
Обед																				
Табл. №306	Огурцы 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						
№566	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	Макаронные отварные с маслом	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	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 пшеничный	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						
	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 :		30,60	32,00	134,05	979,40	0,21	0,36	12,06	3,32	448,40	94,86	666,73	4,17						
Итого :			53,50	55,40	239,60	1644,60	0,42	0,72	44,31	6,52	696,75	171,60	1063,31	11,29						

Возрастная категория 12 лет и старше

№ 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
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

6 День Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак

№ 61	Салат свекла с сыром	80	2,50	5,14	3,45	116,79	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
№ 935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05
№ 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 с сахаром	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 пшеничный	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			19,25	19,75	83,75	736,50	0,18	0,27	20,54	3,31	311,41	58,33	343,01	2,87

Обед

№58/з.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
№ 641	Рыба жаренная	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
№944	Картофель отварной	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	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 пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,02	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4
	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 :			24,85	25,05	102,45	743,50	0,45	0,40	17,60	3,60	338,45	86,46	665,18	3,56

Итого :

Итого :			44,10	44,80	186,20	1480,00	0,63	0,67	38,14	6,91	649,86	144,79	1008,19	6,42
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-------------

6 День

Возрастная категория 12 лет и старше

№ 61	Салат свекла с сыром	100	3,12	6,42	4,31	145,99	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
№935	Рис припущенный	180	3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260
№ 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 с сахаром	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 пшеничный	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	802,12	0,21	0,32	12,69	3,72	331,83	64,55	416,99	4,42

Обед

№58/з.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
№ 641	Рыба жаренная	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
№944	Картофель отварной	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	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 пшеничный	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
	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 :			29,80	30,00	129,05	927,91	0,32	0,45	33,31	4,92	420,0	117,3	621,0	7,11

Итого :

Итого :			52,30	53,00	224,80	1709,19	0,53	0,77	46,00	8,64	751,83	181,80	1038,00	11,53
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	----------------	--------------

№ 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
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

7 День

Завтрак

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Таб.№4	Каша рисовая молочная (молоко 3,2 %)	150/10	6,35	9,25	32,42	216,77	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
№ 1222	Какао (молоко 3,2%)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	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	50,69	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		19,25	19,75	83,75	611,34	0,23	0,31	17,55	1,99	243,70	77,01	427,70	3,77
	Обед													
Табл. №316	Огурцы консервированные порциями Суп "Крестьянский" с мяс. смет. и зел.	60	1,56	1,86	2,88	7,80	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 841	Котлеты мясные	200/10	2,32	5,84	11,68	109,60	0,670	0,04	7,68	0,52	30,79	16,44	40,35	0,62
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	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
№ 1232	Напиток апельсиновый	150	6,00	6,60	31,80	214,15	0,004	0,09	1,88	0,67	55,56	31,41	181,24	0,1
	Хлеб пшеничный	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	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	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 :		26,90	23,55	117,20	798,66	0,81	0,26	22,67	3,35	269,20	107,32	421,60	2,80
	Итого :		46,15	43,30	200,95	1410,00	1,04	0,57	40,22	5,34	512,90	184,33	849,30	6,57

7 День

Завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

Таб.№4	Каша рисовая молочная (молоко 3,2 %)	200/10	9	11,36	45,63	289,02	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
№ 1222	Какао (молоко 3,2%)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		22,50	23,00	95,75	700,52	0,28	0,39	20,80	2,56	283,92	90,13	498,82	4,55
	Обед													
Табл. №316	Огурцы консервированные порциями Суп "Крестьянский" с мяс. смет. и зел.	80	1,56	1,86	2,88	10,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 841	Котлеты мясные	250/10.	2,90	7,30	14,60	137,00	0,840	0,05	9,61	0,66	38,49	20,55	50,44	0,78
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	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
№ 1232	Напиток апельсиновый	180	7,20	7,92	38,16	256,98	0,005	0,10	1,98	0,80	66,77	43,69	197,1	1,31
	Хлеб пшеничный	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	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 :	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 :		31,45	28,10	134,00	939,74	0,99	0,38	24,34	3,06	199,14	135,15	481,36	5,62
	Итого :		53,95	51,10	229,75	1640,26	1,27	0,77	45,14	5,62	483,06	225,28	980,18	10,17

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

8 День
Возрастная категория с 7 до 11 лет

8 День																
Завтрак																
№589	Омлет натуральный с сыром	120	12,4	18,6	1,8	272,40	0,01	0,04	0,18	0,48	45,7	14,40	151,5	1,61		
№1204	Чай с сахаром и лимоном	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		
№3.2.7	Булочка Творожная	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23		
	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 :		20,42	19,68	105,19	606,40	0,02	0,26	13,11	1,47	74,76	32,39	248,84	4,94		
Обед																
№58/з.п.	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		
№715	Колбасное изделие отварное	80	17,10	12,40	12,06	232,80	0,12	0,24	0,05	0,71	236,2	23,94	353,7	0,23		
№946	Пюре картофельное	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		
№1131	Кисель	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 пшеничный	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		
	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 :		26,55	27,65	107,45	832,70	1,75	0,55	20,99	2,82	370,87	80,77	666,24	3,11		
8 День																
Завтрак																
№589	Омлет натуральный с сыром	150	14,88	22,32	2,16	340,50	0,05	0,19	0,22	0,58	62,0	21,60	181,8	1,58		
№1204	Чай с сахаром и лимоном	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		
№3.2.7	Булочка Творожная	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23		
	Фрукт	120	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 :		22,90	23,40	105,55	674,50	0,07	0,43	17,75	1,57	148,26	45,75	322,60	4,90		
Обед																
№58/з.п.	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		
№715	Колбасное изделие отварное	80	18,80	13,50	13,62	232,80	0,22	0,14	0,06	0,40	39,82	19,03	303,8	1,09		
№946	Пюре картофельное	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		
№1131	Кисель	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 пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,000	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
	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 :		31,10	32,20	134,05	967,19	3,07	0,47	29,86	3,22	213,15	97,77	562,85	5,69		
Итого :																
			54,00	55,60	239,60	1641,69	3,14	0,90	47,61	4,79	361,41	143,52	885,45	10,59		

№ 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

9 День

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак														
№ 498	Котлеты рубленые 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
№ 1221	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 пшеничный	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	60,52	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Обед		Итого :	19,25	19,75	83,75	864,55	0,35	0,16	25,00	2,22	253,97	63,57	294,30	4,70

Обед														
Табл № 300	Огурцы свежие порциями Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	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
№ 820	Жаркое по домашнему	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	Напиток из ягод	180	18,69	13,69	54,06	222,09	0,15	0,27	27,52	0,63	26,83	32,51	83,0	1,38
	Хлеб пшеничный	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	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
	Итого :	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,8	9,4	30	0,78
Итого :		Итого :	26,15	27,65	109,75	554,77	0,88	0,40	42,75	2,60	127,87	77,20	213,86	3,71
Итого :		Итого :	45,40	47,40	193,50	1419,32	1,23	0,56	67,75	4,82	381,84	140,77	508,16	8,41

9 День

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак														
№ 498	Котлеты рубленые 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
№ 1221	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 пшеничный	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 :		Итого :	22,50	23,00	95,75	892,45	0,38	0,16	15,00	2,22	241,25	58,33	304,55	2,76

Обед

Табл № 300	Огурцы свежие порциями Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	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
№ 820	Жаркое по домашнему	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	Напиток из ягод	200	20,88	14,63	54,36	246,77	0,16	0,27	31,25	0,63	30,62	36,90	94,3	1,57
	Хлеб пшеничный	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	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	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 :	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 :		Итого :	31,10	32,60	136,35	735,35	1,08	0,47	59,32	3,40	171,86	100,81	276,13	6,78

Итого :		Итого :	53,60	55,60	232,10	1627,80	1,46	0,63	74,32	5,62	413,11	159,14	580,68	9,54
----------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

10 день

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак														
№ 620 Табл. № 1204	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
	Молоко стуженное	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 сахаром и лимоном	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 пшеничный	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		20,37	21,00	96,55	517,68	0,18	0,35	32,05	3,15	354,68	78,83	467,65	4,70
Обед														
№ 61 № 387 № 847 № 944 № 1113	Салат свекла с сыром Уха "Ростовская" с зеленью Тефтели мясные Картофель отварной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб украинский	80 200/25 80 150 200 36 20	3,12 12,76 8,95 6,15 0,50 2,74 0,94	6,42 4,32 10,4 9,30 0,00 0,18 0,14	4,31 12,96 9,67 38,25 31,50 18,83 9,96	116,79 142,40 221,25 167,00 124,00 83,88 42,80	0,02 0,006 0,00 0,00 0,0 0,00 0,00	0,02 0,02 0,19 0,07 0,02 0,04 0,03	7,89 0,15 5,32 0,00 4,0 0,00 0,00	0,71 0,20 2,02 0,24 0,2 0,40 0,46	30,51 143,5 50,90 33,00 14,0 7,20 5,80	8,05 1,04 25,98 3,60 8,0 5,04 9,40	52,09 31,34 229,1 148,5 14,0 23,40 30,00	0,005 0,55 2,15 0,26 0,5 0,40 0,78
	Итого :		26,95	27,65	117,25	898,12	0,03	0,39	17,36	4,23	284,94	61,11	528,43	4,65
Итого :			47,32	48,65	213,80	1415,80	0,21	0,74	49,41	7,38	639,62	139,94	996,08	9,35

Возрастная категория 12 лет и старше

10 день														
Завтрак														
№ 620 Табл. № 1204	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
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
	Чай с сахаром и лимоном	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 пшеничный	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	628,90	0,25	0,45	33,90	3,63	389,53	93,90	543,35	5,84
Обед														
№ 61 № 387 № 847 № 944 № 1113	Салат свекла с сыром Уха "Ростовская" с зеленью Тефтели мясные Картофель отварной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб украинский	100 250/25 100 180 200 36 30	3,12 15,95 8,95 7,38 0,50 2,74 1,41	6,42 5,40 10,4 11,16 0,00 0,18 0,21	4,31 16,20 9,67 45,90 31,50 18,83 14,94	145,99 178,00 276,57 200,40 124,00 83,88 64,20	0,02 0,008 0,00 0,00 0,0 0,00 0,00	0,02 0,02 0,19 0,09 0,02 0,06 0,05	7,89 0,19 5,32 0,00 4,0 0,00 0,00	0,71 0,25 2,02 0,28 0,2 0,55 0,69	30,51 154,4 50,90 39,6 14,0 10,00 8,70	8,05 1,77 25,98 4,32 8,0 7,00 14,10	52,09 39,18 229,1 158,2 14,0 32,50 45,00	0,005 0,69 2,15 0,31 0,5 0,55 1,17
	Итого :		31,50	32,20	134,05	1073,04	0,03	0,45	17,40	4,70	308,12	69,22	570,07	5,38
Итого :			53,34	55,48	232,28	1710,19	0,27	0,90	51,30	8,33	697,65	163,12	1113,42	11,22

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

11 День
Завтрак
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ 161	"Винегрет" с морск. кап. с м. р.	80	2,00	9,72	9,64	112,80	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51	
№841	Биточки мясные	100/5	12,56	8,57	11,4	296,16	0,19	0,10	2,24	1,11	143,50	33,19	293,4	0,62	
№565	Макаронны отварные	150	12,91	8,25	71,75	178,00	0,028	0,03	0,00	1,05	194,72	51,86	379,4	1,49	
№1205	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,03	87,00	0,01	0,02	0,75	0,00	125,5	0,01	53,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	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 :		31,81	28,32	128,65	757,84	0,30	0,23	5,79	2,56	493,50	98,00	787,13	3,91	
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	
№ 263	Борщ "Свекольный" с мяс. смет. и зел.	200/10.	2,00	5,84	13,20	113,60	0,08	0,06	8,19	0,18	29,07	17,70	43,87	0,07	
№ 843	Зразы мясные	80/5	10,12	12,20	12,29	210,86	0,00	0,12	2,97	1,73	179,7	18,65	263,7	1,22	
№946	Картофельное пюре	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	
Контр.пр	Напиток ягодный	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	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	
	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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		26,95	27,65	93,40	822,22	0,33	0,42	26,20	3,14	298,61	74,03	474,59	3,36	
Итого :			58,76	55,97	222,05	1580,06	0,62	0,65	31,99	5,70	792,11	172,03	1261,72	7,27	

11 День
Завтрак
Возрастная категория 12 лет и старше

№ 161	"Винегрет" с морск. кап. с м. р.	100	2,11	10,24	10,15	141,00	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51	
№841	Биточки мясные	100/5	12,56	8,57	11,4	296,16	0,19	0,10	2,24	1,11	143,50	33,19	293,4	0,62	
№565	Макаронны отварные	180	14,99	10,86	42,42	213,60	0,226	0,29	0,00	2,05	198,98	62,40	407,7	2,42	
№1205	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,03	87,00	0,01	0,02	0,75	0,00	125,5	0,01	53,24	0,89	
	Хлеб пшеничный	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 :		35,06	31,57	107,15	854,26	0,50	0,51	5,79	3,71	500,56	110,50	824,53	4,99	
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	
№ 263	Борщ "Свекольный" с мяс. зел. и смет	250/10.	2,50	7,30	16,50	142,00	0,10	0,07	10,24	0,22	36,34	22,13	54,84	0,85	
№ 843	Зразы мясные	80/5	10,12	12,20	12,29	210,86	0,00	0,18	3,70	1,97	186,7	20,31	353,8	1,53	
№946	Картофельное пюре	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	
Контр.пр	Напиток ягодный	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	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	
	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	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		31,50	32,50	134,05	965,64	0,37	0,57	40,01	4,03	343,84	104,66	626,94	7,61	
Итого :			66,56	64,07	241,20	1819,90	0,87	1,08	45,80	7,74	844,40	215,16	1451,47	12,60	

