

СОГЛАСОВАНО :
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан
_____ Н.А. Кучимова

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Сабирова А.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

7-11 лет по МУП КШДП "СПЕКТР" ГО г. УФА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2014 — 2015 гг.

Сезон: осенне-зимний

Меню 2-х недельное на 1 неделю **понедельник**

Категория: Предварительное меню

Диета:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
для детей от 7-11 лет																
ДЕНЬ 1																
P-314,2004	Помидоры свеж. Порционнно (или огурцы, помидоры соленые)		30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01	0.01	4	0.12	0.98	3.6	10.02	6.01	0.24
P-162,2003	Сосиски отварные		2\50	11.1	13	0.06	218	0.02	0.04			0.09	20.63	80.15	10.65	0.45
P-334,2004	Макаронны, запеченные с сыром		125.00	4.91	7.64	22.8	225.6	0.03	0.04	0.095	0.03	0.04	167.6	161.9	8.03	0.04
P-686,2004	Чай с сахаром и лимоном		200\15\7	0.3		15.2	60			1.9		1.76	20.4	1.04	0.67	0.05
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
P410,2003	Яблоки печенные		220	0.6		22.36	43	0.11	0.07		0.02		21.8	47.2	13.23	0.69
	Итого завтрак:			20.22	21.54	78.9	618.8	0.33	0.22	5.995	0.17	2.87	242.03	382.31	44.19	1.49
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11																
P-27,2003	Салат из моркови с курагой или салат из свежих овощей		60	1.01	5.02	3.9	62	0.02	0.04	6.7	0.11	2.2	37.6	24.15	10.74	0.31
P-132,2004	Рассольник Ленинградский с прокипяченной сметаной		250\5	2.45	8.89	15.08	146.5	0.07	0.1	11.02	0.05	0.07	58.25	69.8	28.2	1.06
P-411,2004	мясо отварное к блюду		12.5	3.9	0.7	23	42						26	67.23	5.39	0.84
P-489,2004	Рагу из кур		175	11.3	9.85	14.2	253.4	0.055	0.21	5.2	0.04	0.34	54.8	186.2	30.9	1.8
P-631,2004	Компот из свежих фруктов		200	0.2		35.8	142	0.01	0.02	9.06	0	0.2	8.84	19.2	4.9	1.09
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого в обед:			26.04	25.99	123.36	789.27	0.495	0.54	32.31	0.2	3.41	214.41	556.52	105.9	5.787
	Всего в понедельник 1 неделя			46.26	47.53	202.26	1408.1	0.82	0.76	38.31	0.37	6.28	456.44	938.83	150.09	7.28

Меню 2-х недельное на 1 неделю **вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 2																
P-43,2004	Салат Витаминный или салат Аппетитка		60	0.61	3.09	11.49	68	0.01	0.02	7.6	0.07	1.3	60.89	11.3	4.77	0.46
P-374,2004	Рыба, тушеная с овощами		75/75	9.03	6.25	7.8	151.25	0.07	0.06	1.01	0.13	2.7	83.6	182.25	25.5	0.75
P-518,2004	Картофель отварной		180	3.06	6.52	22.6	198	0.06	0.12	12.6	0.01	0.03	54.32	111.36	24.5	0.9
P-692,2004	Кофейный напиток		200	2.5	3.25	23.7	159	0.01		0.26	0.01		82.6	30.15	6.09	0.08
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			18.78	19.95	82.935	641.25	0.31	0.26	21.47	0.22	4.03	289.41	417.06	66.46	2.217
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-37,2003	Салат картофельный		60	2.98	7.1	5.78	101.2	0.02	0.03	2.23	0.06	0.82	50.8	64.92	14.21	0.01
	Суп-лапша домашняя с курицей		12,5/250													
P-148,2004	суп- лапша домашняя		250	1.8	5.8	23.9	120	0.01	0.01	0.6	0.01		16.1	97.5	5.02	0.2
P-207,2003	куры отварные		12.5	1.4	0.95	0.1	19	0.01	0.01	0.02	0.05		5.1	32.88	3.02	0.275
P-168,2003	Голубцы ленивые с соусом		160/50	11.42	9.42	28.6	271.2	0.02	0.12	11.2	0.02	1.13	63.8	84.66	20.1	1.56
P-431,2003	Напиток Тонус		200	3.2	2.95	22.91	115	0.013	0.19	0.64	0.01		118	99.81	23.66	2.23
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.98	27.75	112.67	769.77	0.413	0.53	15.02	0.15	2.55	282.72	569.71	91.78	4.962
	Всего во вторник 1 неделя			46.76	47.7	195.59	1411.02	0.72	0.79	36.49	0.37	6.58	572.13	986.77	158.24	7.18

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 3																
P-83,2003	Бутерброд горячий с колбасой, сыром		20/10/30	7.83	9.32	7.01	135	0.002	0.05	1.56	0.05	0.05	111	114.89	15.54	1.18
P-132,2004	Каша молочная Дружба с маслом сливочным		180/10	7.29	9.7	14.15	256.9	0.01	0.02		0.21	0.31	215.96	139.34	18.64	0.26
P-648,2004	Кисель "Валетек"		200			18.4	74	0.1	0.3	7.6	0.12	1.9		12.8		
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Фрукт Апельсин		240	0.52	0	32.4	85	0.03	0.04	22.5	0	0.1	33.9	0.01	13.6	0.35
	Итого завтрак:			19.22	19.86	89.305	615.9	0.302	0.47	31.66	0.38	2.36	368.86	349.04	53.38	3.078
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-20,2004	салат из свежих овощей (помидоров, огурцов или капусты или моркови)		60	0.54	2.8	2.34	51	0.02	0.03	3.11	0.01	0.39	28.04	32	5.02	0.02
P-110,2004	Борщ из свеж капусты с прокипяченной сметаной		250/10	2.13	11.13	13.19	175	0.03	0.11	3.23	0.05	0.79	78.32	86.3	12.03	0.21
P-423,2004	Бефстроганов из говядины		80	14.6	8.4	6.85	146	0.01		0.82		0.76	128.9	128	12.9	2.17
P-508,2004	Каша гречневая рассыпчатая		180	4.05	5.04	24.04	152	0.02	0.09	0.3	0.04	0.26	31.6	174.3	44.2	2
P-639,2004	Компот из сухофруктов		200	0.6		31.4	124					0.91	30.2	23		0.6
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			29.1	28.9	109.2	791.37	0.42	0.4	7.79	0.1	3.71	325.98	633.54	99.92	5.687
	Всего в среду 1 неделя			48.32	48.76	198.51	1407.3	0.72	0.87	39.45	0.48	6.07	694.84	982.58	153.33	8.76

Меню 2-х недельное на 1 неделю **четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 4																
P-50,2004	Салат из свеклы с сыром (или курагой, изюмом)		60	2.3	2.4	5.2	54	0.1	0.2	2.6	0.02	1.98	120.6	58.6	11.3	0.3
P-488,2004	Птица тушеная в соусе с овощами		75/50	8.27	8.69	13	181	0.04	0.1	2.07	0.08	0.04	38.2	98.9	21.1	1.07
P-512,2004	Рис припущенный		180	3.21	6.01	29.13	196	0.03	0.02		0.03	0.02	16.2	78.4	26.9	0.56
P-431,2003	Чай с молоком с сахаром		200/15	2.43	1.6	23.2	97	0.01	0.06	0.26	0.01	0	173.6	96	6.09	0.62
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			19.79	19.54	87.875	593	0.34	0.44	4.93	0.14	2.04	356.6	413.9	70.99	2.577
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-45,2004	Салат из св.капусты		60	1.98	3.56	2.97	64	0.006	0.01	5.98	0.18	1.92	24.56	24.6	8.4	0.41
P-135,2004	Суп из овощей		250	2.2	4.4	8.4	92	0.04	0.035	5.52	0.05	0.15	39.87	45.9	15.02	0.74
P-694,2004	Фрикадельки мясные с соусом		75/50	11.02	12.03	12.58	216.9	0.03	0.05	0.03	0.03	1.025	82.6	192.2	15.03	1.85
P-520,2004	Картофельное пюре		180	3.6	6.35	28.6	183	0.03	0.12	13.01	0.03	0.05	72.3	101.3	24.6	0.8
	Сок ягодно-фруктовый 1/200		1шт/200	1	0	28.9	118	0	0	6.2	0	0	44	16	4	0.2
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			26.98	27.87	112.83	817.27	0.446	0.385	31.07	0.29	3.745	292.25	569.94	92.82	4.687
	Всего в четверг 1 неделя			46.77	47.41	200.7	1410.3	0.79	0.83	36	0.43	5.79	648.85	983.8	163.8	7.26

Меню 2-х недельное на 1 неделю **пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая цен 8	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 5																
P-366,2004	Запеканка из творога со сгущ.мол		80/20	6.03	5.6	18.96	186	0.03	0.05	0.18	0.05		136.26	153.6	16.63	0.47
P-451,2004	Котлета рубленая		50	6.05	6.51	20.1	106	0.03	0.07	0	0.01	0.01	9.06	74.73	15.06	1.1
P-224,2004	Рагу из овощей		180	3.42	8.1	12.1	129	0.03	0.08	12.32	0.02	1.2	82.3	34.2	6.2	0.09
P-431,2003	Напиток Тонус		200	3.2	2.95	22.91	115	0.013	0.19	0.64	0.01		118	79.81	23.66	2.23
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			22.28	24	91.415	601	0.263	0.45	13.14	0.09	1.21	353.62	424.34	67.15	3.917
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-24,2003	Салат Мазаика или Степной		60	1.87	2.76	2.55	78	0.002	0.06	3.26	0.02		99.1	18.6	9.89	0.27
P-124,2004	Щи из свежей капусты с прокипяченной сметаной		250/5	2.085	7.07	9.35	118.5	0.03	0.06	2.03	0.07	1.25	68.24	41.41	18.55	0.3
P-411,2004	мясо отварное к I блюду		12.5	3.9	0.7	23	42						26	67.23	5.39	0.84
P-181,2003	Печень по-строгоновски		60/40	8.2	6.02	9.3	124.09	0.05	0.21	6.03	0.25	0.8	81.3	162.3	11.97	1.08
P-516,2004	Макаронные изделия отварные		180	2.05	6.02	36.74	215	0.04	0.06	0	0.02	1.72	19.02	65.61	12.96	0.37
P-705,2004	Напиток из шиповника		200	0.4	0	23.6	94			12			14	2	4	0.6
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			25.685	24.1	135.92	814.96	0.462	0.56	23.65	0.36	4.37	336.58	547.09	88.53	4.147
	Всего в пятницу 1 неделя			47.96	48.1	227.3	1415.96	0.71	0.83	36.79	0.45	5.58	690.2	971.43	155.68	8.06

Меню 2-х недельное на II неделю **понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 6																
P-406,2004	Салат Фруктовый (апельсин, яблоко или яблоком, бананом и апельсином)		60	3.81	1.71	14.72	73	0.03	0.04	10.58	0.21	1.2	111.23	58		0.87
P-162,2003	Колбаса - вареная отварная		60	4.68	5.62		109.6	0.02	0.01				35.6	88.3	9	0.09
P-302,2004	Каша вязкая пшеничная		180	7.06	11.17	35.23	258	0.01	0.02	0	0.11	0.01	20.24	123.8	49.6	2.07
P-685,2004	Чай с сахаром		200/15	0.2		15	58						0.26			0.04
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			19.33	19.34	82.95	563.6	0.22	0.13	10.58	0.32	1.21	175.33	352.1	64.2	3.07
															5	
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-75,2003	Салат с сыром (морк,сыр,зел.гор)		60	3.08	2.55	2.55	98.06	0.025	0.06	1.54	0.02	1.45	228.6	116	9.89	0.27
P-99,2003	Свекольник с прокипяченной сметаной		250/10	2.09	11.96	10.99	183	0.02	0.1	4.69	0.06	0.93	54.58	112	8.09	1.01
P-487,2004	Птица отварная		75	10.76	6.68	15.6	218.3	0.02	0.04	0.16	0.05		40.8	109	15.6	1.12
P-534,2004	Капуста тушенная		180	4.27	5.44	18.11	131.6	0.03	0.09	11.6	0.01	0.4	111.6	80.3	27.4	1.01
P-377,2004	Напиток Валитек		200	0.08	0	38.4	72.2	0.04	0.08	7.34	0	1.32	20	34.4	0.05	0.02
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.46	28.16	117.03	846.53	0.475	0.54	25.66	0.14	4.7	484.5	641.64	86.8	4.117
	Всего в понедельник 2 неделя			46.79	47.5	199.98	1410.13	0.7	0.67	36.24	0.46	5.91	659.83	993.74	151	7.19

Меню 2-х недельное на II неделю **вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 7																
P-59,2003	салат из свежих овощей помидоров, огурцов; или капусты или моркови		60	0.54	2.56	2.03	51	0.02	0.03	3.11	0.02	1.8	28.04	18.4	8.31	0.44
P-461,2004	Тефтели из говядины в сметанном соусе		100/60	10.03	9.03	18.03	182	0.01	0.08	1.04	0.01	0.15	132.3	118.6	22.6	1.97
P-518,2004	Картофель отварной		180	3.06	6.52	22.6	198	0.06	0.12	12.6	0.01	0.13	54.32	111.36	24.5	0.9
P-431,2003	Чай с молоком с сахаром		200/15	2.43	1.6	23.2	97	0.01	0.06	0.26	0.01	0	173.6	96	6.09	0.62
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			19.64	20.55	83.205	593	0.26	0.35	17.01	0.05	2.08	396.26	426.36	67.1	3.957
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-73,2003	Салат Витаминный		60	2.19	4.68	3.79	62	0.009	0.05	1.82	0.13	0.9	61.6	44.3	3.01	0.36
P-155,2004	Суп картофельный с клецками		250	2.3	6.68	14.3	152.3			4.56	0.35	1.55	19.8	89.62	8.03	1.02
P-948,2004	Биточки из птицы(филе индейки)		80	10.85	6.04	14.3	165	0.0017	0.1	0.56	0.006	0.5	39.6	93.33	8.06	0.81
P-149,2004	соус красный основной		50	0.32	0.91	2.67	28	0.01	0	0.13	0	0	4.48	0	2.12	0.08
P-510,2004	Каша гречневая вязкая		200	4.09	8.03	25.62	162	0.01	0.09	0.3	0.04	0.1	31.6	134	33.6	0.85
P-699,2004	напиток апельсиновый		200	0.2	0	25.7	105	0.04	0.09	11.3	0.01	0.1	16	5	3	0.02
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.13	27.87	117.76	817.67	0.4107	0.5	19	0.536	3.75	202	556.19	83.59	3.827
	Всего во вторник 2 неделя			46.36	47.45	200.96	1410.7	0.751	0.85	36.01	0.58	5.83	598.26	982.55	150.69	7.78

Меню 2-х недельное на II неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 8																
P-362,2003	Пудинг из творога со сгущ.молоком		100/10	7.1	4.8	22.3	203.4	0.01	0.025	0.09	0.025	0.21	182.3	90.02	9.72	0.24
P-492,2004	Плов и птицы		75/180	8.03	10.62	28.6	206	0.02	0.09	7.02	0.07	1.61	52.6	138	33.5	0.99
P-693,2004	Какао с молоком		200	2.9	4.01	23.6	116	0.03	0.03	0.52	0.01		85.6	76.2	8.83	0.62
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			21.61	20.27	91.845	590.4	0.22	0.205	7.63	0.105	1.82	328.5	386.22	57.65	1.877
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-19,2004	салат из свежих помидоров или Пестрый или Прелесть		60	0.5	3.8	2.03	51	0.01	0.02	4.01	0.01	0.6	28.6	50.6	3.7	0.22
P-132,2004	Рассольник Ленинградский с прокипяченной смет		250/10	2.41	5.47	15.03	123	0.03	0.03	6.02	0.03	0.12	109.2	69.8	24.13	0.49
P-450,2004	Шницель натуральный рубленый		75	10.02	7.51	12.3	209	0.01	0.02		0.04	0.3	21.7	80.3	11.3	1.62
P-216,2004	Картофель тушеный в соусе		180	3.42	8.1	14.1	173	0.03	0.02	16.03	0.1	2.3	112.3	115.62	6.01	0.09
P-639,2004	Компот из кураги		200	1.2	0	31.6	126	0.01	0.01	0.74	0		40.2	90.64	22.3	2.03
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			24.73	26.41	106.44	825.37	0.43	0.27	27.13	0.18	3.92	340.92	596.9	93.21	5.137
	Всего в среду 2 неделя			46.34	46.68	198.29	1413.8	0.65	0.87	34.76	0.285	5.74	669.42	983.12	150.86	7.01

Меню 2-х недельное на II неделю **четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая цена	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 9																
P-44,2003	Салат из свежей капусты (или квашеной)		60	0.92	3.04	5.42	89	0.01	0.02	6.3	0.01	0.12	30.97	16.22	8.78	0.37
P-478,2004	Запеканка картофельная с печеню		180/5	14.02	15.91	28.6	354		0.05	4.8	0.38	1.3	165.2	304	14.4	2.8
P-334,2004	Чай с сахаром и лимоном		200\15\7	0.3		15.2	60			2.9			11.3	1.04	0.67	0.05
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Фрукт Яблоко		250	0.6		17.2	42	0.08	0.15	6.3		0.6	18.5		41.31	0.56
	Итого завтрак:			19.42	19.79	83.765	610	0.25	0.28	20.3	0.39	2.02	233.97	403.26	70.76	3.807
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-25,2003	Салат степной (мор,карт,з/г.огур.сол) или Картофельный,		60	0.72	3.48	7.8	50.6	0.01	0.02	1.54	0.02	1.2	18.46	35.23	7.03	0.23
P-20,2002	Суп картофельный с рыбой		25/250	2.13	4.26	21.36	121.3	0.02	0.08	3.45	0.01	0.23	51.3	96.2	15.6	0.38
P-456,2004	Зразы из говядины с.соусом		75/50	12.07	12.37	12.3	189	0.02	0.11	0.02	0.04	0.01	159	156.1	18.66	2.27
P-333,2004	Макаронные изд.отварные с сыром		180	3.91	6.02	42.74	202	0.04	0.06	0	0.02	1.72	121.3	65.61	12.96	0.37
	Сок ягодно-фруктовый 1/200		200	1		11.5	94	0.05	0.06	9.03	0.01	0	0	0	0	0.2
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.01	27.66	127.08	800.27	0.48	0.5	14.37	0.1	3.76	378.98	543.08	80.02	4.137
	Всего в четверг 2 неделя			46.43	47.45	210.85	1410.27	0.73	0.78	34.67	0.49	5.78	612.95	946.34	150.78	7.94

Меню 2-х недельное на II неделю **пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая ценн 8	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 10																
	Икра морковная		60	1.93	3.9	2.18	61	0.02	0.1	1.07	0.03	0.9	60.8	46.01	6.5	0.5
P-437,2004	Гуляш из говядины		75/50	9.26	7.5	6.58	139.3	0.03	0.03	0.81	0.06	2	53.95	118	15.6	1.21
P-508,2004	Каша гречневая рассыпчатая		180	3.05	5.3	28.71	164	0.08	0.09	0.3	0.04	0.8	32.6	143	29.6	1.5
P-692,2004	Кофейный напиток		200	2.5	3.25	23.7	159	0.01		0.26	0.01		82.6	30.15	6.09	0.08
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			20.32	20.79	78.515	588.3	0.3	0.28	2.44	0.14	3.7	237.95	419.16	63.39	3.317
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P2,2003	Салат из зел. Горошка или Винегрет овощной		60	0.87	5.04	3.91	98	0.01	0.02	4.03	0.1	1.82	11.87	25.95	8.26	0.51
P-134,2004	Суп крестьянский с крупой с прокипяченной сметаной		250/10	2.12	10.14	10.73	168	0.015	0.04	5.09	0.04	0.032	53.86	54.05	14.33	0.42
P-372,2004	Рыба припущенная Горбуша		120	10.03	2.3	4.9	122	0.03	0.08	1.28	0.02	0	159.6	113	15.6	0.45
P-520,2004	Картофельное пюре		180	5.31	6.35	36.2	151	0.02	0.18	17.74	0.1	0.03	78.26	102.16	24.5	0.9
P-631,2004	Компот из свежих фруктов		200	0.2		35.8	142	0.01	0.02	9.06	0	0.2	8.84	19.2	4.9	1.09
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			25.71	25.36	122.92	824.37	0.425	0.51	37.53	0.26	2.682	341.35	504.3	93.36	4.057
	Всего в пятницу 2 неделя			46.03	46.15	201.44	1412.67	0.725	0.79	39.97	0.4	6.38	579.3	984.4	156.75	7.37

| | | | | | | | | | | | | | | |

X300038

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче кая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn
5дЗавт	Сложный гарнир		75/75	2.1	5.5	14.6	108.5	0.8		6.9	0.01		27.16	55.68	19.14	0.75	
	Сложный гарнир		75/75	1.08	5.5	14.6	108.5	0.056		6.9	0.01	0.3	31.2	55.68	19.14	0.75	
	Сложный гарнир(карт пюре и ка. ту	3.91	75/75	2.1	5.5	14.6	108.5	0.8		6.9	0.01		27.16	55.68	19.14	0.75	

3дОбед	Рис припущенный	2.42	160 ???	3.59	4.08	35.13	192	0.03			0.02		15.13	71.66	24.13	0.56
	Рис припущенный	2.42	160	3.59	4.08	35.13	202	0.03			0.02		15.13	71.66	24.13	0.56
6дОбед	Рис припущенный		150	3.59	4.08	35.13	192	0.03	0.02	0	0.02	0	15.13	0	24.13	0.56
	Рис отварной	2.28	200	3.6	6	52.1	259	0.03	0.02		0.03	0.02	32.72		24.6	0.77
	Рис отварной	2.28	150	3.6	6	37.01	219	0.03	0.02		0.03	0.02	32.72		24.6	0.77
3дЗавтрак	Запеканка из творога с/с	16.21	95	16.21	11.59	16.69	213	0.04	0.05	0.18	0.05		136.26	181.69	19.43	0.47
4дЗавтр	Каша молочная Дружба с маслом сливоч	6.15	200	5.2	3.4	32.08	185.4	0.01	0.01		0.16	0.6	137.8	77.41	13.2	0.25
	Каша гречневая вязкая	0.98	10	0.2	12.6	0.12	78		0.02		0.1		3.6		0.08	0.02
	Каша гречневая вязкая	3.83	200	4.5	7.05	23.05	270	0.2			0.04		1.02	1.47	0.02	3.95
	Каша гречневая вязкая	0.98	5	0.1	8.3	0.06	39		0.01		0.05		1.8		0.04	0.01
	Каша гречневая вязкая		180	8.75	6.32	27.66	324	0.38	0.18	0	0.04	0.04	12.24	0.23	138.8	4.67
	Каша гречневая вязкая	3.83	150	4.5	7.05	23.05	270	0.2			0.04		1.02	1.47	0.02	3.95
	Каша вязкая пшеничная		150	7.51	7.52	27.92	235.8	0.16	0.075	0	0.02	0.01	14.83	0	115.08	3.32
	Каша ячневая		180	4.81	5.2	28.6	156.4	0.06	0.11	0	0.06	0	14.7	157.84	14.9	0.31
	Каша вязкая пшеничная		180	9.01	9.04	33.5	283	0.19	0.09	0	0.02	0.01	17.8		138.1	3.99
10дОБЕД	Капуста тушеная		210	4.96	5.44	19.98	157.3	0.07	0.09	103.14	0.01	0.4	112.86	82.38	38.36	1.69
	Капуста тушеная		200	5.7	6.04	20.12	154	0.08	0.1	114.6	0.02	0.5	125.4	0	42.62	1.88
	Капуста тушеная		180	5.13	5.44	18.11	138.5	0.07	0.09	103.14	0.01	0.4	112.86	0	38.36	1.69
6дЗавтр	Каша вязкая пшеничная		180	8.01	6.2	29.78	247	0.16	0.09	0	0.01	0.01	16.64		122.75	3.54
	масло слив к блюду		5	0.05	4.15	0.03	39	0	0	0	0.1	0	3.6	5.2	0.08	0.02
	Каша пшеничная рассыпчатая		160	1.11	4.11	4.95	61	0	0	0	0.02		0.89	1.27	0.02	0
5дОбед	Гороховое пюре		200	9.4	7.5	31.5	186	0.07	0.14	0	0.07	0.29	16.35	175.38	16.6	0.58
9дЗавт	Гороховое пюре		200	9.08	7.5	31.5	203.9	0.07	0.14	0	0.07	0.29	16.35	175.38	16.6	0.58
	Гороховое пюре		200	9.08	7.5	31.5	203.9	0.07	0.14	0	0.07	0.29	16.35	175.38	16.6	0.58
	Гороховое пюре	2.26	150	14.6	6.5	33.5	216/250	0.28	0.08	0	0.02	0	62.8	175.38	56.34	3.6
8дЗавтр	Рагу из овощей		200	3.8	9	21.2	183	0.09	0.09	13.69	0.03	0	53.77	183.3	57.33	1.17
	Рагу из овощей		180	3.42	8.1	19.1	164	0.08	0.08	12.32	0.02	0	48.39	164.9	51.59	1.05
4дОбед	Макаронные изделия отварные		180	4.05	6.7	22.65	230.4	0.05	0.06	0	0.02	1.72	19.02	65.61	12.96	0.68
	Макаронные изделия отварные	2.1	200	5.1	7.5	28.5	294	0.06			0.02	1.95	12	34.5	7.5	0.75
8дОбед	Макаронные отварные	2.1	200	6.8	12.2	45.6	288.01	0.08	0	0	0.03	2.6	16	45.3	9.9	10.6
1дЗавтрак	Макаронные,запеченные с сыром		180	7.06	11.03	29.34	267.5	0.05	0.06	0.15	0.05		140	132.79	10.13	0.8
	Макаронные,запеченные с сыром	5.64	150	7.01	9.17	25.34	235	0.04	0.05	0.11	0.04		106	99.59	7.6	0.6
	Макаронные,запеченные с сыром		200	9.33	12.23	33.79	313.33	0.05	0.06	0.15	0.05		140	132.79	10.13	0.8
7дОбед	Картофель тушеный	2.67	180	3.6	9.12	27.84	227	0.16	0.11	15.12	0.036	0	16.84	113.6	36.72	1.42
	Картофель отварной	2.67	180	3.6	9.12	27.84	217.8	0.16	0.11	15.12	0.036	0	16.84		36.72	1.42
	Картофель отварной с маслом	3.24	150	3	7.69	23.85	182.5	0.13	0.09	12.6	0.03	0	14.03		30.6	1.18
9дОБЕД	Картофельное пюре	3.27	200	4.2	11	32.3	219	0.16	13	13.84	0.01		54.32	111.36	38.28	1.41

	Картофельное пюре	3.27	200	4.2	11	29	219	0.16	13	13.84	0.01		54.32	111.36	38.28	1.41
	Картофель отварной	2.67	180	3.6	9.12	27.84	227	0.16	0.11	15.12	0.036	0	16.84	113.6	36.72	1.42
2дЗавтрак	Картофель отварной	2.67	180	3	7.69	23.85	182.5	0.13	0.09	12.6	0.03	0	14.03		30.6	1.18
7дЗавтр	Запеканка из творога с повидлом		150/20	11.01	10.3	49.3	276.5	0.04	0.05	0.18	0.05	0	136.26	181.69	19.43	0.47
	Пудинг творожный		50	8.1	5.8	8.35	176	0.02	0.025	0.09	0.025	0.02	118/,18	156.17	9.72	0.24

				Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтраки																
	Салат Метелка	3.75	60	0.66	0.11	4.05	20	0	0	17.7	0	0	18.7	0	19.9	0.66	
5дЗавт	Омлет натуральный	8.89	105/5	9.8	8.4	16.5	139	0.05	0.34	0.16	0.15	0	73.6	159.33	12.14	1.78	
1дОбед	Салат Мишат (морк.,ябл,яйцо)	3.95	60	1.01	5.02	3.9	55	0.02	0.04	17	0.01	0	17.16	22.71	10.74	0.75	
	Омлет натуральный с сыром		80/5	7.2	6.3	2.01	123.5	0.03	0.21	0.11	0.2	0.5	210.4	196.3	14.5	0.7	
	Омлет натуральный с колбасой		135	13.64	21.64	2.12	258	0.06	0.58	0.16	0.15	0	80.86	199.29	16.44	2.3	
	Омлет натуральный		110	10.42	15.8	1.88	191	0.05	0.34	0.16	0.15	0	73.6	159.38	12.14	1.78	
	Омлет натуральный с сыром	8.89	105/5	12.4	18.6	41.8	159										
	Салат свекла с курагой	4.72	60	0.56	0.05	3.51	17	0.01	0.02	3.62			15.81		9.34	0.04	
1дЗавтрак	Помидоры свеж. порционно	1.35	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.01	0.01	10			4.9		6.96	0.31	
	1.Помидоры свеж. порционно	1.35	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01	0.01	7.5			3.7		5.22	0.23	
2дОбед	Салат студенческий(карт.з/г,я	3.2	100	3.85	11.9	8.98	158.33	0.04	0.06	8.42	0.01		13.44		11.26	37.83	
7дЗавтр	Сыр порционно		15	3.9	4.3	4.56	57	0.02		0.12	0.02		92.4	46.68			
	3.Сыр порционно	4.28	20	2.6	2.6	2.99	38	0.01		0.12	0.02		92.4	46.98			
	3.Салат прелесть	3.51	60	0.87	0.08	9.13	40	0.01	0.03	6.17			115.64		18.76	9.46	
4дОбед	Салат Витаминный	3.29	60	1.7	5.65	11.49	68	0.01	0.02	14.46	0.01	0	60.89		4.77	0.46	
4дЗавтр	Салат из свеклы с сыром	4.29	60	3.19	3.86	3.79	62	0.01	0.05	1.82	0.02		113.27		3.01	0.56	
	Салат из свежей капусты	3.29	60	0.92	3.04	5.42	52	0.01	0.02	23.08	0.01	0.12	30.97	16.22	8.78	0.37	
	5.Бутерброд гор.с кол-й,сыром		20/10/30	7.83	12.32												
	4.Салат из свеклы с сыром	4.29	60	3.19	3.86	3.79	62	0.01	0.05	1.82	0.02		113.27		3.01	0.56	
	5.Бутерброд с отварной варено	9.12	25/25	0.23	0.2	1.26	72.3	0	0	0	0	0	1.05		0.33	0.03	
	5.Запеканка из творога	16.21	95	16.21	11.59	16.69	223	0.04	0.05	0.18	0.05		136.26	181.69	19.43	0.47	
3дОбед	Салат фруктовый(апельсин, гру	3.98	70	1.12	1.13	10.26	63	0.02	0.1	21.65	0.03		44.03	31.01	8.14	0.52	
	Салат из свежих яблок с курагой и сг.мол		60	1.59	1.84	3.48	32.21	0.01	0.1	14.82	0.015	0	115.71	0	7.9	2.12	
	Салат картофельный с зеленым горо		60	3.25	8.22	2.23	113	0.03	0.08	1.32	0.03	4.57	28.01	138.9	7.86	0.66	
	Салат фруктовый(апельсин, груша)		70	1.12	1.13	10.26	63	0.02	0.1	14.09	0.03	2.53	44.03	93.7	8.14	0.52	
	Салат из свежих яблок с курагой	5.8	60	1.65	1.84	3.48	32.21	0.01	0.1	14.82	0.015	0	115.71	0	7.9	53.76	
2дЗавтрак	2.Салат из свежих яблок с кураг	5.8	95	2.61	2.92	5.51	51	0.01	0.1	23.5	0.015	0	183.2	0	12.53	9.12	
	Салат Бодрость		60	4.3	8.63	2.18	104	0.02	0.08	1.07	0.03	0	103.79	79.26	10.33	0.5	

5дОбед	Салат Здоровье		60		0.87	11.04	3.91	118	0.02	0.02	4.03	0	0	21.87	25.95	14.28	0.51
	Салат Здоровье	4.65	100		1.16	6.2	5.22	126.4	0.02	0.02	4.03	0	0	21.87	25.95	14.28	0.51
6дЗавтр	Салат Фруктовый(апельсин, яблоко)		60		1.84	1.71	16.71	73	0.03	0.04	36.08	0	0	73.39			0.87
8дЗавтр	Салат фруктовый(мандарин,банан)		100		0.28	0.23	10.2	30.1	0.02	30.52				11.6	8.23	6.28	1.35
	Салат фруктовый(мандарин,банан)		60		0.15	0.13	3.52	16	0.01	15.74				6.07	4.55	3.56	0.79
10дОБЕД	6.Салат фруктовый(апельсин, я и сгущен. молоком	3.98	60		1.1	1.03	10.03	54	0.02	0.1	21.65	0.03		44.03	31.01	8.14	0.52
	Салат с зеленым горошком и яйцом		60		3.25	8.22	2.23	96	0.03	0.08	1.32	0.03	0	18.01	0	7.86	0.66
	Яйцо вареное				5.1	4.6	0.3	63	0.02	0.13	0	0.06		18.7		3.84	0.8
7дОбед	Салат Яйцо рубленое с маслом		60		7.9	18.3		176	0.05	0	0	0.25	0	38.4		36.1	0.21
	Салат Яйцо рубленое с маслом		60		7.9	18.3		176	0.05	0	0	0.25	0	38.4		36.1	0.21
8дОбед	Салат степной(мор,карт,з/г.огур	2.42	100		1.4	5.42	12.9	93.3	0.02	0.03	4.23			23.45	68.4	18.6	0.62
	Салат степной(мор,карт,з/г.огур	2.42	60		0.8	2.85	6.96	56	0.02	0.02	2.16			12.29		10.1	0.34
6дОбед	Икра овощная Закусочная	3.01	60														
	Салат мазаика(карт,кукур,огур.с	3.2	60		0.9	5.13	5.44	73	0.03	0.03	5.71			15.42		11.51	0.39
9дОБЕД	Салат Мазаика(карт,кукур,огур	3.2	60		0.9	5.13	5.44	63	0.03	0.03	5.71			15.42		11.51	0.39
	Салат Appetitka(печ,мор,лук,ог	5.18	60		3.3	6.6	2.1	88.8	0.06	0.45	7.02	0	0.38	27.6	0	5.03	2.45
8дОбед	Салат Appetitka(печ,мор,лук,ог	5.18	100		5.2	11.6	3.4	148	0.1	0.8	12.8	0	0.65	50.4	0	9.56	3.96
	салат из свежих овощей(помид	2.97	60		0.54	4.26	2.34	51	0.02	0.03	5.11	0.01		28.04		9.31	0.44
8дОбед	салат из свежих овощей(помидор)		60		0.5	3.8	2.03	43.9	0.13	0.06	6.01	0.01		28.6	50.6	5.7	0.51
	Винегрет	3.2	100		5.1	9.7	5.2	129			12.4						
	Салат с сыром(морк,сыр,зел.гор	4.3	60		4.87	6.43	2.55	88	0.03	0.06	1.54	0.02		161.16		9.89	0.27

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче кая ценно	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Компот из апельсинов	6.59	200	0.8		45.8	182	0.02	0.02	12				15.84	20.95	9.85	0.22
	Компот из свежих яблок	5.4	200	0.2		35.8	142							8.84	19.2	4.9	3.6
	Какао с молоком	3.97	200	4.9	5	32.5	190	0.03	0.03	0.52	0.01			107.9	101.09	18.83	0.62
	Компот из кураги	7.01	200	1.2	0	31.6	126	0.01	0.01	0.74	0			680	30.64	38.3	63.99
	Компот из сухофруктов	2.23	200	0.6		31.4	124							0.36			0.03
	Напиток Тонус	3.91	200	3.2	2.95	18.92	115	0.303		0.64	0.01			118	99.81	23.66	2.23
	Чай с сахаром		200/15	0.2		15	58		0.01					8.06		5.24	0.9
	Чай с сахаром и лимоном	1.59	200\15\7	0.3		15.2	60			2.9				11.3	1.04	0.67	0.05
	Чай с молоком с сахаром	1.48	200/15	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.06	0.26	0.01	0		53.6	0	6.09	0.62
	Сок ягодно-фруктовый 1/200	5.3	1шт	1		11.5	94	0.05	0.06	6.2	0.01	0		0	0	0	0.2
	Кисломолочный продукт		200	6	2	8	80	0.04	0.03	0.6	0.08			248	184	28	0.2
	Напиток "Валетек"	7.01	200			8.4	75	0.6		20	0.5	0.2					
	Молоко кипяченое		200	6.4	4	9.4	120	0.08	0.04	2.6	40			240	180	28	0.2
	кисель Валетек		200			18.4	74	0.3	0.4	14.08	0.12	0.12		11.2	12.8		
	Сок ягодно-фруктовый 1/200		1шт	1		24.88	94	0.006	0.069	2.4	0	0.03		27.15	26.9	3.6	0.18
	напиток апельсиновый		200	0.2	0	25.7	105	0.48	0.92	13	0.01	0.1		16	5	3	0.02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче кая ценно	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Запеканка картофельная с печенью	17.99	122,5/5	13.2	13.4	21.5	238.6			12.3				41.41		14.4	19.1

5дОбед	Оладьи из печени с соусом		100/50		10.6	7.91	14.5	186.4	0.16	1.06	15.48	3.83	1.02	60.3	155.42	13.6	3.62
9дЗавт	Печень по-строгоновски	15.93	50/50		11.09	13.6	3.9	195	0.16	2	10.29	3.64		13.22		11.97	4.58
	Печень по-строгоновски	15.93	50/50		13.6	13.6	3.9	195	0.16	1.3	10.29	3.64		13.22		11.97	4.58
	Котлета рубленая		50		7.85	6.51	7.89	123	0.04	0.07	0	0.01	0.01	9.06	74.73	15.06	0.77
4дОбед	Фрикадельки мясные с соусом		100/75		21.09	13.8	13.5	229	0.05	0.04	0.6	0.06		40.35	256.3	32.4	4.26
	Оладьи из печени с соусом		75/50		7.56	6.56	11.3	139.5	0.12	0.24	1.075	0.06	0.75	126.83	262.5	17.8	1.52
	Фрикадельки мясные с соусом		100/100		21.09	13.8	13.5	259	0.05	0.04	0.6	0.06		40.35	256.3	32.4	4.26
	Фрикадельки в соусе	22.39	55/50		15.75	12.66	0.66	180	0.03		0.3	0.03		21.45	153.06	18.48	2.28
	соус красный основной	0.46	50		0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0	4.48	0	2.12	0.08
7дОбед	Поджарка из говядины	25.16	75/25		16.7	9.15	3.68	219	0.1	0.17	3.35	0	0.08	22.11	82.38	28.46	1.88
	Поджарка из говядины	25.16	50/15		16.7	7.71	2.44	146	0.1	0.17	3.35	0	0.08	22.11	0	28.46	1.88
	Поджарка из говядины	25.16	75.25		25.44	13.4	4.8	290			6.7			44.2		56.92	3.76
5дЗавт	Гуляш из говядины	13.08	75/75		14.32	11.2	7.79	209	0.05	0.1	1.23			17.34		17.14	2.15
	Гуляш из говядины		50/50		7.62	6.3	6.58	139.3	0.03	0.03	0.81	0.006	2	23.95	256	20.36	0.76
	Гуляш из говядины	13.08	50/50		14.51	14.6	3.83	204	0.05	0.1	1.23			17.34		17.14	2.15
	Бефстроганов	22.78	50/50		17.4	12.3	5.2	203	0.06	0.11	0.98	0.02	0	31.84	0	20.18	2.12
	мясо отварное к блюду	7.4	12.5		3.9	0.7	23	42									
	фрикадельки из говядины	2.94	12.5		5.4	3.1	0.3	52	0.01	0.01	0.15	0.15		7.3	10	2.15	0.21
	масло слив к блюду		5		0.05	4.15	0.03	39	0	0	0	0.1	0	3.6	5.2	0.08	0.02
	сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
	котлета из мяса птицы		50		14.17	13.92	8.24	216	0.08	0.11	0	0.04	0.01	17.23	124.82	18.66	1.27
	Котлета рыбная с бел соусом	8.37	50/50		8.7	5.9	0.9	94			0.9			21.45	98.1	16.5	0.53
	Шницель натуральный рубленый	25.1	50/2		15.3	25.1	8.8	324	0.01	0.02		0.04	0.06	21.7	147.2	26.5	1.42
6дОбед	Зразы из говядины		120		17.2	9.06	7.6	209.3	0.03	0.04	1.06	0.01	0	29.74		17.49	1.67
	соус красный основной	0.46	50		0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0	4.48	0	2.12	0.08
	Зразы из говядины		100		11.9	18.94	7.32	248	0.08	0.12	1.52	0.02	0	42.48		24.98	2.38
	соус красный основной	0.46	50		0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0	4.48	0	2.12	0.08
8дЗавтр	Тефтели из говядины с соусом	13.31	75/75		13.8	9.03	25.4	198		0.13	8.4	0.01		50.4		44.86	1.52
	Тефтели из говядины с соусом		75/50		11.03	8.5	18.09	198		0.13	8.4	0.01		50.4		31.2	0.52
4дЗавтрак	Птица отварная	19.72	100		15.69	8.9	4	144	0.06		0.16	0.05		40.8	208.7	24.18	2.2
8дОбед	Куры тушеные	19.72	50/30		13.69	12.9	4	136	0.06		0.16	0.05		40.8	208.7	24.18	2.2
	Птица отварная	19.72	100		15.69	8.9	4	144	0.06		0.16	0.05		40.8	208.7	24.18	2.2
	Куры отварные		75		19.1	7.4	0.4	150	0.08	0.18	0.16	0.06	0	40.8	0	24.18	2.2
6дЗавтр	Колбаса - вареная отварная		75		2.1	8.83		154	0.02	0.01				21.2		12	1.44
1дЗавтрак	Сосиски отварные	8.86	2\50		11.1	13	0.06	218	0.02	0.04				20.63		12	1.44
1	Сосиски отварные	8.86	2\50		11.1	13	0.06	218	0.02	0.04				20.63		12	1.44
	Рагу из кур		225		12.8	14.62	36.8	382	0.12	0.2	22.6	0.07	0.61	52.6		81.3	19.8
	Рагу из кур	20.96	175		25.4	9.85	14.2	245	0.055	0.11	12.3	0.04	0.34	28.1		44.11	11.35
1дОбед	Рагу из кур		225		12.8	14.62	36.8	381	0.12	0.2	22.6	0.07	0.61	52.6		81.3	19.8
2дЗавтрак	Рыба, тушенная в томате с овощ	11.25	100/100		17.06	15.04	10.16	215	0.09	0.075	4.23	0.02		69.7	243.6	36.7	1.24
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	11.25	50/50		12.92	10.85	5.47	171	0.06	0.05	2.89	0.01		46.8	162.46	23.97	0.81
9дОБЕД	Рыба припущенная Горбуша		100		14.6	2.3	0	152	0.06	0.08	1.28	0.02	0	30.39	193.61	21.24	0.45
	Рыба припущенная Горбуша		75		16.6	2.3	0		0.06	0.08	1.28	0.02	0	30.39	193.61	21.24	0.45
	Жаркое по-домашнему	25.85	50/100		13.4	7.4	16.2	188									
	Голубцы ленивые с соусом		180		8.5	8.01	11.94	203	0.05	0.048	3.83	0.009	2.01	52.2	44.37	16.45	0.9
2дОбед	Голубцы ленивые с соусом	16.75	220		10.42	11.8	14.16	246	0.06	0.12	11.2	0.01	0	63.8		20.1	1.9
10дОБЕД	Биточки по-белорусски с соусом	19.63	100		9.9	9.06	24.56	203.6	0.02	0.02	0.33	0.02	0	31.62		13.02	1.49
	соус красный осн	0.48	50		0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0	4.48	0	2.12	0.08

3дОбед	Азу	21.74	120	15.6	19.02	3.5	249	0.045		1.1			21.3	152.1	19.03	2.23	
	Плов из говядины	50/150	????????	12.8	11.09	24.01	261.9	0.01	0.11	1.23	0	0	21.76		33.62	2.44	
10дЗавтра	Плов из говядины	50/200		12.8	11.09	29.9	291.9	0.01	0.11	1.23	0	0	21.76		33.62	2.44	

		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1дОбед	1	Рассольник Ленинградский:	3.55	250		2.41	5.47	20.1	113	0.07	0.09	26.26	0.018	0.07	33.65	69.8	28.17	1.05
		фрикадельки из говядины	2.94	12.5		5.4	3.1	0.3	52	0.01	0.01	0.15	0.15		7.3	10	2.15	0.21
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
		Рассольник Ленинградский с мясом	3.55	250		2.41	5.47	15.03	113	0.07	0.09	26.26	0.018	0.07	33.65	69.8	28.17	1.05
		Рассольник Ленинградский мясо отварное к блюду	7.4	12.5		3.9	0.7	23	42									
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
2дОбед		Суп-лапша домашняя с курицей	25/250															
		суп- лапша домашняя с курицей	1.8	250		2.8	5.8	13.9	120	0.01	0	0.6	0.01		16.1	10.96	5.02	0.2
		куры отварные	10.62	25		4.8	1.9	0.2	38	0.02		0.04	0.01		10.2	52.19	6.04	0.55
3Обед		Борщ из свеж кап с карт со сметаной	250/10															
		Борщ из свеж капуста	3.25	250		2.06	5.27	13.1	108	0.05		8.23	0.02		41.72	47.88	20.13	1.13
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
3		Борщ из свеж кап с карт со сметаной	250/10															
		Борщ из свеж капуста	3.25	250		2.06	5.27	13.1	108	0.05		8.23	0.02		41.72	47.88	20.13	1.13
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
4дОбед		Суп из овощей	7.07	250		2.2	4.4	12.4	92	0.07	0.035	8.52	0.01	0	28.74	45.9	19.17	0.74
4		Суп из овощей	7.07	250		2.2	4.4	12.4	92	0.07	0.035	8.52	0.01	0	28.74	45.9	19.17	0.74
5дОбед		Щи из свежей капусты со сметаной:																
		щи из свежей капуста	2.65	250		3.97	5.8	9.26	152.3	0.03	0.05	30.89	0.55	0.46	49.94	41.41	18.52	0.69
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
5		Щи из свежей капусты с мясом и сметаной:																
		щи из свежей капуста	2.65	250		3.97	9.57	9.26	152.3	0.03	0.05	30.89	0.55	0.46	49.94		18.52	0.69
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
6дОбед		Свекольник	250			2.02	5.1	12.9	102	0.075	0.07	20.1	0.03	0.93	42.4		21.8	1
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
6		Свекольник	250			2.02	5.1	12.9	102	0.075	0.07	20.1	0.03	0.93	42.4		21.8	1
		сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
???																		
7дОбед		Суп с клецками	1.85	250		2.3	6.68	22.33	152.3			15.5			19.8	30.51	27.55	1.02
7		Суп картофельный с клецками	1.85	250		2.3	4.68	22.33	148.5	0.04	0.06	0.6	0.01	0	27.22	30.51	8.11	0.51

	Мясо отварное к блюду		12.5	3.56	2.85	0.075	40.5	0.01	0.025	0.03	0	0	5.2	0	4.3	0.51
	Щи по-уральски	3.6	250	5.28	17.77	14.04	237	0.08	0.06	27.44	0	0	124.39	0	50.02	1.92
	Суп картофельный с макар.издел			2.13	4.26	21.36	146.8	0.04	0.06	0.6	0.01	0	27.26	30.52	8.13	0.53
	Суп картофельный с бобовыми	2.76	250	6.2	5.6	22.3	167	0.13	0.08	4.6	0.01	0	58.24	119.71	33.62	1.71
10дОБЕД	Суп картофельный		250	2.13	4.26	21.36	146.8	0.04	0.06	0.6	0.01	1.68	27.26	30.52	8.13	0.53
	Суп картофельный с макарон.издел		250/10	2.4	2.46	18.27	105	0.12	0.14	9.64	0.01		26.54	0	27.67	1.09
9дОБЕД	Суп крестьянский с крупой	3.6	250	2.05	3.48	7.33	101	0.025	0.03	20.02	0.01	0.032	32.28	0	20.38	0.72
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.72
10	Суп крестьянский с крупой	3.6	250	2.05	5.43	5.33	101	0.025	0.03	20.02	0.01	0.032	32.28	0	20.38	0.72
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.72
				Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe



ВЫПЕЧ

ВЫПЕЧКА ВЫПЕЧКА ВЫПЕЧКА

			Б	Ж	У	кая ценност	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Булочка Творожная		50	3.65	7.8	17.8	140	0.09	0.04	0	0.01	0	270	215	30.67	0.89
Булочка Бриошь с изюмом		50/2	3.31	5.47	31.63	150	0.06	0.07	0	0.02	0	16.84	43.62	9.85	0.74
Пирожки с повидлом	2.68	/75	4.6	4.5	35.9	204	0.07	0.05							
Булочка Кунцево		60	3.91	3.25	26.52	162.2	0.06	0.04	0	0	0	8.38	34.14	6.15	0.47
Булочка Кунцево		50	3.91	3.25	26.52	141	0.06	0.04	0	0	0	8.38	34.14	6.15	0.47
Пряник Чайный		35	1.9	5.04	19.98	112	0.02	0.01	0	0.01	0	4.39	0	3.52	0.32
Дучмаки с творогом		100	8.6	9.18	18.75	263	0.05	0.05	0.013	0.05	0	130.16	281	20.1	0.8
Дучмаки с творогом		75	11.07	9.05	21.07	210	0.04	0.14	0.1	0.04	0	81.36	128.58	14.22	0.6
Булочка Абрикосинка	9.52	50	3.24	5.07	28.56	138	0.04	0.03	0.22	0	0	159.93	0	13.63	13.54
Булочка дорожная	3.91	1/70	3.4	7.2	45.1	164	0.17	0.07				20.84	0.6	29.83	1.46
пирожки печеные с картофелем		75	2.01	3.02	20.9	158.9	0.05	0.04	0	0.01	0.9	8.52	39.98	4.81	0.5
пирожки печеные с картофелем		80	3.95	3.5	23.36	141	0.05	0.04	0	0.01	0	9.52	37.1	5.81	0.5
Вафли		50	1.95	10.3	31.25	271.67	0	0	0	0	0	0.25	0.85	0.19	0.02
9 Вафли		30	1.17	6.18	18.75	163	0	0	0	0	0	0.16	0.45	0.1	0.01
Булочка Творожная		50	6.65	1.8	27.8	147	0.09	0.04	0	0.01	0	17.1	0	10.67	0.89
Ватрушка с повидлом	5.21	75	3.26	6.47	55.92	137	0.09	0.07		0.02		23.71		13.53	1.2
Булочка с сыром		1/70	3.4	7.2	45.1	184	0.17	0.07				214.3	0.6	29.83	0.046
Плюшка Эстонская		75	4.45	6.89	14.06	197.25	0.04	0.04	0.009	0.037	0	97.62	235	14.6	0.6
Пряник Чайный		60	2.6	7.05	23.8	183	0.02	0.01	0	0.01	0	4.39	0	3.52	0.32
Хлеб "Колосок"		50	4.48	0.96	21.67	71.42						2.33	4.07	0.62	0.06
Хлеб "Колосок"	1.38	60	5.38	1.15	26.01	85.7						2.8	4.88	0.74	0.07
Хлеб ржаной	0.49	70	3.17	0.53	10.56	75.6	0.16	0.12	0.05		0.85	25.1	108	25.3	3.3
Печенье		70	3.98	6	30.68	237.6									
пирожки печеные с картофелем		80	3.95	3.5	23.36	141	0.05	0.04	0	0.01	0	9.52	37.1	5.81	0.5
Фрукт Апельсин		180	0.52	0	32.4	110	0.03	0.04	62.1	0	0.1	33.9	0.01	13.6	0.35
Фрукт Банан		180	1.38	0.25	14.3	63.4	0.03	0.05	0	0	0.01	8.85		41.31	0.56
Фрукт Яблоко		180	0.6		17.2	56	0.3	0.2	11.2		0.6	8.5		41.31	0.56
Фрукт Груша	13.2	220	0.6		22.36	43	0.11	0.07		0.02		21.8		13.23	1.15
Фрукт Груша		140	0.3		14.6	32	0.11	0.07		0.02		21.8		13.23	1.15
Каша молочная Дружба с	6.15	150	3.9	2.55	24.06	139.05	0.01	0.01		0.16	0.45	103.35	58.06	9.9	0.19
маслом сли	0.98	5	0.1	8.3	0.06	39		0.01		0.05		1.8		0.04	0.01
Каша молочная Дружба с	6.15	200	5.2	3.4	32.08	185.4	0.01	0.01		0.16	0.6	137.8	77.41	13.2	0.25

маслом сли	0.98	10		0.2	16.6	0.12	78		0.02		0.1		3.6		0.08	0.02
------------	------	----	--	-----	------	------	----	--	------	--	-----	--	-----	--	------	------

Фрукт Апельсин	180	0.52	0	32.4	110	0.03	0.04	22.5	0	0.1	33.9	0.01	13.6	0.35
Фрукт Яблоко	180	0.6		17.2	56	0.3	0.2	11.2		0.6	8.5	13.98	41.31	0.56

#####` :#####` ;#####B;



Пряник Чайный		75		4.1	10.79	42.8	285	0.04	0.02	0	0.01	0	9.41	0	7.07	0.64
Хачапури	9.49	175		22.18	36.4	85.3	219	0.22	0.36	1.04	0.24	0.06	258.8		43.5	2.58

Хлеб "Колосок"		40		3.58	0.76	17.345	84						8	82	5.6	0.058
																0.06
Ватрушка с повидлом	5.21	75		3.26	6.47	55.92	18.7	0.09	0.07		0.02		23.71		13.53	1.2
Фрукт груши	13.2	1шт180г.		0.6		15.48	43	0.11	0.07		0.02		21.8		13.23	1.15
Всего в завтрак:	37,00р			7.44	7.23	88.745	145.7	0.2	0.14	0	0.04		53.51	82	32.36	2.468
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11																
Рассольник Ленинградский:	3.55	250		2.41	5.47	20.1	113	0.07	0.09	26.26	0.018	0.07	33.65	69.8	28.17	1.05
фрикадельки из говядины	2.94	12.5		5.4	3.1	0.3	52	0.01	0.01	0.15	0.15		7.3	10	2.15	0.21
сметана к блюду	1.77	10		0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
Рагу из кур	20.96	175		14	9.85	14.2	297	0.12	0.14	6.56	0.04	0	34.8		31.78	1.61
Сок ягодно-фруктовый	5.3	200		1		24.38	94			6.22						
Завтраки																
Салат Метелка	3.75	60		0.66	0.11	4.05	20	0	0	17.7	0	0	18.7	0	19.9	0.66
1.Помидоры свеж. порционно	1.35	30		0.33	0.06	1.14	7.2	0.01	0.01	7.5			3.7		5.22	0.23
2.Салат из свежих яблок с курагой и сг.мол	5.8	95		2.61	2.92	5.51	51	0.01	0.1	23.5	0.015	0	183.2	0	12.53	9.12
3.Сыр порционно	4.28	20		2.6	2.6	2.99	38	0.01		0.12	0.02		92.4	46.98		
3.Салат прелесть	3.51	60		0.87	0.08	9.13	40	0.01	0.03	6.17			115.64		18.76	9.46
4.Салат из свеклы с сыром	4.29	60		3.19	3.86	3.79	62	0.01	0.05	1.82	0.02		113.27		3.01	0.56
5.Бутерброд с отварной вареной колбасой	9.12	25/25		0.23	0.2	1.26	72.3	0	0	0	0	0	1.05		0.33	0.03
5.Запеканка из творога	16.21	95		16.21	11.59	16.69	223	0.04	0.05	0.18	0.05		136.26	181.69	19.43	0.47
6.Салат фруктовый(апельсин, яблоко) и стущен. молоком	3.98	100		1.1	1.03	10.03	54	0.02	0.1	21.65	0.03		44.03	31.01	8.14	0.52
Сосиски отварные	8.86	2\50		11.1	13	0.06	218	0.02	0.04				20.63		12	1.44
Макароны,запеченые с сыром	5.64	130		6.07	9.17	25.34	214	0.04	0.05	0.11	0.04		106		5.7	0.6
Чай с сахаром и лимоном	1.59	200\15\7		0.3		15.2	60			2.9			11.3	1.04	0.67	0.05
Обеды																
1. Салат Мишат (морк.,ябл,яйцо)	3.95	60		1.01	5.02	3.9	55	0.02	0.04							
2.Салат студенческий(карт.з/г,яйцо)	3.2	100		3.85	11.9	8.98	158.33	0.04	0.06	8.42	0.01		13.44		11.26	37.83
3.Сыр порционно	4.28	20		2.6	2.6	2.99	38	0.01		0.12	0.02		92.4	46.98		
3.Салат прелесть	3.51	60		0.87	0.08	9.13	40	0.01	0.03	6.17			115.64		18.76	9.46
4.Салат Витаминный	3.29	60		1.7	5.65	11.49	98	0.01	0.02	14.46	0.01	0	60.89		4.77	0.46
5.Салат Здоровье	4.65	60		0.87	11.04	3.91	118	0.02	0.02	4.03	0	0	21.87	0	14.28	0.51
6.Салат из белокочанной капусты с з/гор, яйцом и репч луком		60		2.08	5.46	2.63	68	0.03	0.05	5.9	0.02	0	23.99	0	8.42	0.51
Куры тушеные с овощами	14.25	50/50		6.5	5.9	2.4	119	0.06	0.09	1.6	0.06	0.35	16.4		30.1	3.8
Картофель тушеный	3.24	150		3.15	9.6	27.75	181.5	0.09	0.03	29.84	0.03	0.6	43.8		32.6	0.96
Фрикадельки для 1блюда		12.5		2.65	2.11	0.11	30	0.01	0.1	0.1	0.01	0	3.65	25.6	3.08	0.38

Компот из свежих яблок	5.4	200		0.2		35.8	142					8.84	19.2	4.9	3.6
Какао с молоком	3.97	200		4.9	5	32.5	190	0.03	0.03	0.52	0.01	107.9	101.09	18.83	0.62
Компот из кураги	7.01	200		1.2	0	31.6	126	0.01	0.01	0.74	0	680	30.64	38.3	63.99
Компот из сухофруктов	2.23	200		0.6		31.4	124					0.36			0.03
Напиток Тонус	3.91	200		3.2	2.95	18.92	115	0.303		0.64	0.01	118	99.81	23.66	2.23

Яйцо вареное	4.7	шт		5.1	4.6	0.3	63	0.02	0.13		0.06	18.7		3.84	0.8
Уч-почмак	8.54	85													
Шанежка Наливная	3.84	1.75		1	8.9	583.28	356	0.06			0.02	24.22	94.44	17.7	1.28
Булочка дорожная	3.91	1/70		3.4	7.2	45.1	164	0.17	0.07			20.84	0.6	29.83	1.46

Салат фруктовый(апельсин, яблоко) и сгущен. молоком	3.98	100		1.1	1.03	10.03	54	0.02	0.1	21.65	0.03	44.03	31.01	8.14	0.52
Плов из птицы	22.38	75/150		7.6	6.5	18.1	213			2.82		28.3		41.8	1.32
Чай с сахаром	0.9	200/15		0.2		15	58					0.26			0.04
Хлеб "Колосок"	1.15	50		4.48	0.96	0.58	29.2					2.33	4.07	0.62	0.06
Дучмак с творогом	8.65	75		11.07	9.05	21.07	236	0.04	0.14	0.1	0.04	81.36	0	14.22	0.6
Итого завтрак:	37,00р			24.45	17.54	64.78	590.2	0.06	0.24	24.57	0.07	156.28	35.08	64.78	2.54

1

б.Булочка Кунцево				3.91	3.25	26.52	141	0.06	0.04	0	0	0	8.38	34.14	6.15	0.47
-------------------	--	--	--	------	------	-------	-----	------	------	---	---	---	------	-------	------	------

