

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Федоровская СОШ № 2"

С.В.Капитонов



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н.Гончаров



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ Старше 11 ЛЕТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯ
пгт. Федоровский: СОШ № 1,2,5 (ДИАБЕТ)

Составил:
Инженер-технолог

Handwritten signature of T.A. Smekalina in blue ink.

Т.А.Смекалина

Врач-диетолог

Handwritten signature of S.E. Dubenko in blue ink.

С.Э.Дубенко

Сезон: осенне-зимний
возраст: 11 лет и старше

01/2015	Бутерброд с повидлом, маслом сливочным на хлебе ржаном	40	1,63	4,73	19,81	129,01	7,1	7,65	19,3	0,6	29,5	32,65	0,39	0,03	0,08
311/04	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/10	5,44	6,54	24,16	179,36	150,86	38,48	128,35	0,8	25,2	62,79	0,73	0,08	6,22
337/04	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
693/04	Какао с молоком (без сахара)	200	2,73	2,82	22,44	62,00	141,94	37,06	107,01	0,6	12	40,7	0,33	0,05	7,12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		16,20	18,93	73,37	471,82	328,91	97,39	363,06	3,8	166,7	240,34	1,97	0,23	13,4
	Обед 1 день 1 неделя														
21/04	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	75	0,76	5,36	2,67	64,45	8,96	8,07	12,93	0,4	0	129,26	3,11	0,03	30,4
139/04	Суп картофельный с горохом	250	1,23	4,60	8,98	85,36	73,24	54,78	83,31	1,4	0	231,25	2,84	0,09	15,2
448/04	Бифштекс натуральный рубленый	100	23,15	19,47	0,00	267,79	19,9	28,74	213,22	3,5	0	1,79	2,76	0,07	0,32
297/04	Каша гречневая вязкая	180	5,52	4,85	24,04	173,58	64,84	120,1	165,23	3,6	19,2	46,97	0,84	0,2	8,64
638/04	Компот из кураги (без сахара)	200	0,78	0,04	9,28	47,27	91,35	62,12	75,13	1,4	0	128,98	1,51	0,06	12,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		32,76	34,56	51,65	677,12	269,78	289,9	598,91	12	19,2	538,45	11,7	0,53	67,4
	Итого за день		49,0	53,5	125,0	1148,9	598,7	387,3	962,0	15,3	185,9	778,8	13,7	0,8	80,8

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2 день 1 неделя														
ттк	Огурец свежий	75	0,56	0,07	1,71	10,94	15,18	9,14	27,41	0,4	0	7,5	0,08	0,02	3
450/04	Шницель мясной	100	8,21	10,92	1,04	135,58	16,64	9,6	73,36	1,2	0	0	0,32	0,02	0
534/04	капуста тушеная	180	5,06	5,09	34,95	217,38	69,91	52,06	200,4	1,6	22,09	64,62	1,12	0,08	8,42
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
631/04	Компот из ягод заморож. с аск. Кислотой (без сахара)	200	0,00	0,00	15,65	59,46	76,07	52,03	58,78	1,1	0	35,81	0,63	0,05	39,3
	Итого за прием		15,15	16,32	60,03	462,05	189,29	138,9	409,03	5,4	22,09	108,13	2,81	0,24	50,7
	Обед 2 день 1 неделя														
71/04	Винегрет овощной	75	1,15	6,00	6,12	86,00	24,66	14,33	32,38	0,6	0	151,41	2,74	0,04	15,8
131/04	Рассольник Домашний со сметаной	260	2,46	5,66	16,31	131,70	91,02	68,2	121,9	1,8	26,21	291,95	0,87	0,12	18,6
443/04	Плов из мяса говядины (крупа перловая)	300	15	11,29	11,32	208,5847	21,42	25,61	142,02	2,4	16,99	27,25	0,71	0,08	0,66
-	чай без сахара	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		21	23	61	551	158	126	342	8	43	471	5	0	39
	Итого за день		36	40	121	1013	347	264	751	14	65	579	8	1	90

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 3 день 1 неделя														
49/04	Салат из моркови с растительным маслом	75	0,86	4,96	8,23	83,18	17,97	25,14	36,48	0,5	0	1350	2,47	0,04	3,31
241/07	Говядина отварная	100	20,88	26,33	1,16	325,73	22,89	26,72	215,95	3,2	35	37,52	4,33	0,07	0,92
тк	Булгур рассыпчатый	180	16,70	21,06	0,93	260,58	18,31	21,37	172,8	2,6	28	30,02	3,46	0,05	0,74
692/04	Кофейный напиток на цельном молоке (без сахар)	200	5,09	5,26	20,09	144,58	197,47	22,74	146,16	0,2	22,4	41,07	0	0,05	0,97
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,20	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,08	0
	Итого за прием		46	58	44	891	271	115	635	8	85	1459	11	0	6
	Обед 3 день 1 неделя														
19/204	Салат из свеж. помидоров с р/м	75	0,68	6,87	2,61	78,09	8,67	9,74	11,15	0,5	0	91,44	3,78	0,03	2,58
124/04	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,93	3,62	8,77	79,87	107,94	66,41	100,53	1,6	5,85	256,26	1,95	0,09	25,1
413/04	Сардельки отварные	80	12,00	9,03	9,05	166,87	17,14	20,48	113,6	1,9	13,59	21,8	0,57	0,06	0,53
539/04	Рагу из овощей (без картофеля)	200	3,12	4,92	18	136,5	47,1	39,3	72,4	1,11	0	910	2,21	0,08	11,7
640/04	Отвар из черной смородины с/м (без сахара)	200	0,20	0,08	21,92	90,01	10,52	24,7	11,87	0,3	3,4	3,4	0	0,01	16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,20	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,08	0
	Итого за прием		17	20	56	492	158	140	300	6	23	373	7	0	44
	Итого за день		64	78	99	1383	429	255	935	14	108	1832	18	1	50

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день 1 неделя														
78/04	Икра морковная	80	1,58	5,97	10,82	102,71	5,45	4,33	11,73	0,2	0,03	16,05	3,02	0,01	3,45
391/04	Шницель рыбный натуральный	100	14,72	8,29	9,34	173,42	46,15	47,68	208,13	1	6,01	11,76	3,8	0,09	1,61
523/04	Капуста цветная с маслом сливочным	180	4,14	5,36	24,25	167,93	67,45	35,93	114,39	1,2	22,75	46,39	0,2	0,14	12,2
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,17	0,03	12,02	48,36	68	46,07	54,38	0,9	0,23	34,24	0,6	0,05	13,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		23,91	20,09	77,12	598,54	198,53	150	437,71	4,7	29,02	108,64	8,28	0,37	30,4
	Обед 4 день 1 неделя														
25/04	Салат из разных овощей	80	0,86	7,90	2,44	86,45	30,43	9,49	32,27	0,7	0	0	3,59	0,01	18
135/04	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250/10	1,91	3,97	7,68	78,20	95,19	65,12	100,73	1,5	7,8	273,4	1,96	0,11	20,5
437/04	Гуляш из мяса говядины	50/50	15,02	15,69	5,31	224,17	38,41	35,93	176,41	2,6	17	41,7	0,69	0,06	3,56
332/04	Фасоль отварная с маслом сливочным	180	7,28	6,46	47,79	287,71	20,07	10,62	59,38	1,1	21,6	40,5	1,2	0,09	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
632/04	Компот из вишни заморож. с аск. кислотой	200	0,12	0,00	17,16	66,88	81,43	55,72	62,94	1,1	0	35,81	0,63	0,05	40,2
	Итого за прием		28,50	34,46	101,07	849,53	277,02	192,9	480,81	8,3	46,4	391,61	8,74	0,4	82,2
	Итого за день		52,4	54,6	178,2	1448,1	475,6	343,0	918,5	13,0	75,4	500,3	17,0	0,8	112,6

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 5 день 1 неделя														
ттк	Огурец свежий	80	0,60	0,07	1,82	11,67	16,19	9,74	29,23	0,4	0	8	0,08	0,02	3,2
454/2004	Котлета по-хлыновски	100	11,86	3,80	10,79	136,92	18,65	24,33	138,96	1,6	12	22	0,78	0,09	3,8
512/2004	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,11	5,55	42,47	251,89	7,16	0,34	2,82	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
693/2004	Какао с молоком (без сахара)	200	2,73	2,82	16,08	97,66	141,76	37,06	107,01	0,6	12	40,7	0,33	0,05	7,12
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,5	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		24,60	12,67	91,86	604,26	195,25	87,51	327,11	3,9	39,12	99,25	1,93	0,24	14,1
	Обед 5 день 1 неделя														
ТТК №15/20	Салат "Свежесть"	80	1,63	7,90	3,19	92,05	20,48	10,55	38,13	0,7	12	24,91	3,64	0,02	2,61
110/04	Борщ с картофелем, капустой белокочанной, фасолью и сметаной	260	3,60	6,02	14,20	131,21	122,59	77,07	141,41	2,4	5,85	257,3	3,17	0,11	20
489/04	Рагу из мяса кур	250	24,70	27,26	24,01	447,90	66,93	67,23	267,51	3,1	34,78	555,58	7,38	0,17	11,3
-	Сок яблочный осветленный (без сахара)	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		34,24	41,82	82,29	863,76	235,48	178,9	510,13	10	52,63	837,98	15,1	0,4	37,9
	Итого за день		58,84	54,49	174,15	1468,02	430,73	266,39	837,24	14,07	91,75	937,23	16,99	0,64	52,02

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 6 день 1 неделя														
20/2004	Салат из свежих помидоров и огурцовэ	80	1,41	7,74	5,92	102,58	12,78	18,21	39,84	0,5	0	436,07	3,67	0,06	1,96
ттк	Колбаса отварная	50	6,02	9,77	0,68	114,57	12,76	9,57	77,43	0,7	3	5	0,15	0,08	0
334/2004	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (без сахара)	200	13,04	11,93	53,10	383,42	198,3	21,37	170,38	1,3	49,2	92,6	1,41	0,11	0,06
	Чай без сахара	200	0,11	0,03	11,83	45,76	65,54	45,34	53,04	0,9	0,14	34,24	0,6	0,04	12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		23,88	29,90	92,22	752,44	300,86	110,5	389,77	4,7	52,34	568,11	6,5	0,36	14
	Обед 6 день 1 неделя														
8/2003	Салат "Витаминный" из б/к капусты с яблоками	80	0,95	6,65	4,51	85,11	24,81	14,03	22,52	0,7	0	337,9	3,11	0,03	19,2
134/2004	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	1,89	5,91	9,97	104,98	99,37	63,81	104,99	1,5	5,85	255,48	3,11	0,09	20,8
374/2004	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12,83	5,10	5,34	118,71	21,68	38,42	93,37	0,8	0,02	15,09	2,32	0,07	8,11
518/2004	Картофель отварной	180	3,66	4,20	29,60	179,28	22,8	41,89	107,26	1,7	19,2	27,04	0,23	0,22	36,2
6/10	Отвар из сухофруктов	200	0,64	0,00	13,62	55,60	68,77	47,5	54,81	1	0	35,7	0,63	0,05	21,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		23,27	22,30	83,74	649,79	248,92	221,7	432,03	6,8	25,07	671,41	10,1	0,52	106
	Итого за день		47,15	52,20	175,96	1402,23	549,78	332,20	821,80	11,55	77,41	1239,52	16,57	0,88	119,79

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1 день 2 неделя														
10/2004	Бутерброд горячий с маслом и сыром	10/20/20	6,84	5,61	9,54	119,03	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
311/04	Каша ячневая мол.жид. с маслом	210	2,89	5,64	7,40	90,74	142,6	31,99	105,92	0,5	22,68	56,28	0,29	0,05	5,59
692/04	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	2,91	2,86	16,08	98,81	138,5	34,8	104,4	0,6	12	39	0,3	0,05	6,52
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		13,96	14,34	39,71	347,25	488,1	87,19	361,92	2	76,68	143,08	0,95	0,14	12,3
	Обед 1 день 2 неделя														
43/2004	Салат из капусты с морковью	80	1,35	5,30	7,88	87,02	37,41	15,56	28,03	0,5	0	268,67	2,47	0,03	30,1
181/04	Уха рыбацкая	250	10,53	5,20	12,27	141,94	76,14	68,49	172,08	1,7	19,39	66,28	1,36	0,17	17,3
451/04	Биточки из мяса говяд.	100	14,22	11,85	11,84	213,53	19,94	20,9	131,95	1,9	0	3,74	1,37	0,05	1,72
306/07	Бобовые отварные с маслом	180	7,28	6,46	47,79	287,71	20,07	10,62	59,38	1,1	21,6	40,5	1,2	0,09	0
705/2004	Сок яблочный осветленный (без сахара)	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		37,69	29,45	120,67	922,78	179,05	139,6	454,54	9,3	40,99	379,39	7,25	0,43	53
	Итого за день		51,65	43,79	160,38	1270,03	667,15	226,79	816,46	11,23	117,67	522,47	8,20	0,57	65,29

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2 день 2 недели														
гтк	Огурец свежий	80	0,60	0,07	1,82	11,67	16,19	9,74	29,23	0,4	0	8	0,08	0,02	3,2
437/04	Гуляш из мяса говядины	50/50	15,02	15,69	5,31	224,17	38,41	35,93	176,41	2,6	17	41,7	0,69	0,06	3,56
297/04	Каша гречневая рассырчатая	180	5,95	5,15	32,41	206,54	128,58	38,5	199,31	1	19,12	45,66	0,66	0,07	4,07
685/04	Чай без сахара	200	0,11	0,03	11,83	45,76	65,54	45,34	53,04	0,9	0,14	34,24	0,6	0,04	12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		24,99	21,38	72,06	594,26	260,2	145,6	507,07	6,2	36,26	129,8	2,7	0,27	22,8
	Обед 2 день 2 недели														
ТТК № 65	Салат "Витаминка"	80	3,35	12,50	7,23	158,33	35,08	23,93	59,51	0,6	0	3,58	2,58	0,06	11,2
135/04	Суп из овощей со сметаной	260	2,20	6,83	11,37	118,12	86,12	51,09	66,16	1,2	3,9	40,73	3,51	0,07	20,9
394/04	Тефтели рыбные в соусе	60/50	12,31	5,13	14,37	155,73	30,94	35,96	121,53	1,1	0	3,74	2,84	0,11	3,93
520/04	Картофельное пюре	180	4,14	5,36	24,25	167,93	67,45	35,93	114,39	1,2	22,75	46,39	0,2	0,14	12,2
705/04	Отвар из плодов шиповника	200	0,48	0,18	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,4	0	161,65	1,26	0,06	73,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		25,78	30,45	98,12	795,46	314,28	217,2	472,93	6,8	26,65	256,29	11,1	0,5	122
	Итого за день		50,77	51,83	170,18	1389,72	574,48	362,73	980,00	12,98	62,91	386,09	13,76	0,77	144,83

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 3 день 2 неделя														
тк	Огурец свежий	80	0,60	0,07	1,82	11,67	16,19	9,74	29,23	0,4	0	8	0,08	0,02	3,2
413/04	Сардельки отварные	100	10,26	13,65	1,30	169,47	20,8	12	91,7	1,4	0	0	0,4	0,02	0
534/2004	Капуста отварная с маслом	180	3,35	4,53	7,36	90,93	89,32	28,08	56,6	1,1	24	32,8	0,25	0,04	17,4
693/04	Какао на цельном молоке (без сахара)	200	5,55	5,52	21,49	155,65	199,76	30,13	157,56	0,6	22,4	41,13	0,01	0,06	0,97
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		23,06	24,21	52,66	533,84	337,56	95,99	384,18	4,8	46,4	82,12	1,41	0,21	21,6
	Обед 3 день 2 неделя														
71/04	Винегрет овощной	80	1,22	6,40	6,53	91,73	26,3	15,29	34,54	0,6	0	161,5	2,93	0,04	16,9
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	1,23	4,60	8,98	85,36	73,24	54,78	83,31	1,4	0	231,25	2,84	0,09	15,2
154/2004	Фрикадельки из курицы	100	18,50	15,35	32,31	345,07	35,79	37,43	167,7	2,4	30,98	56,46	2,49	0,13	1,84
601/04	Соус сметанный с томатом	50	0,92	6,37	2,61	72,31	30,1	8,52	23,33	0,2	31,98	65,39	0,25	0,02	1,78
512/04	Рис припущенный	180	6,11	5,55	42,47	251,89	7,16	0,34	2,82	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0
631/04	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	23,39	93,35	64,81	43,33	49,51	1,7	0,05	29,48	0,56	0,05	11,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		31,44	38,87	136,98	1045,82	248,89	175,7	410,3	7,6	78,13	572,63	9,8	0,4	47
	Итого за день		54,50	63,08	189,64	1579,66	586,45	271,71	794,48	12,41	124,53	654,75	11,21	0,61	68,51

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день 2 неделя														
405/04	Салат из свежеслы с черносливом	80	1,25	5,39	15,00	118,07	33,48	28,41	37,39	1,3	0	2,88	2,7	0,01	1,72
374/04	Рыба "Лакомка" (минт.)	150	25,83	13,83	8,24	264,25	273,76	57,57	388,77	1,2	72,01	99,63	2,01	0,14	0,62
518/04	Картофель отварной	180	3,66	4,20	29,60	179,28	22,8	41,89	107,26	1,7	19,2	27,04	0,23	0,22	36,2
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0,17	0,03	12,02	48,36	68	46,07	54,38	0,9	0,23	34,24	0,6	0,05	13,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		34,23	23,90	85,55	716,08	409,53	190	636,87	6,3	91,44	163,98	6,21	0,49	51,7
	Обед 4 день 2 неделя														
20	Салат из разных овощей	80	1,41	7,74	5,92	102,58	12,78	18,21	39,84	0,5	0	436,07	3,67	0,06	1,96
123/07	Суп молочный с овощами	200	1,74	1,10	11,35	65,06	563,57	67,1	48,87	72	1,2	340,48	71,4	1,2	1,78
315/2015	Голубцы мясн.ленивые в соусе	80/30	8,89	11,65	7,94	175,48	41,17	19,48	99,03	1,4	13,8	26,7	1,66	0,04	10,1
297/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,41	4,86	32,28	218,34	52,83	135,6	194,03	4,2	14,87	48,87	0,9	0,22	7,13
638/04	Компот из кураги с аскор.кислотой	200	0,78	0,04	22,86	96,49	91,35	62,12	75,13	1,4	0	128,98	1,51	0,06	35,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		23,98	26,11	103,89	780,33	293,49	312,5	546,67	10	28,67	730,12	9,9	0,54	70,7
	Итого за день		58,21	50,01	189,44	1496,41	703,02	502,52	1183,54	16,47	120,11	894,10	16,11	1,03	122,41

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 5 день 2 неделя														
311/04	Каша геркулесовая на цельном молоке с м.	210	7,38	13,12	25,27	251,22	182,9	48,84	200,57	1	54,25	99,87	0,52	0,13	0,82
337/04	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
12/10	Чай с молоком	200	1,48	1,43	13,97	72,16	102,06	40,12	79,14	0,7	6,14	36,74	0,45	0,05	9,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		17,23	19,59	60,20	492,28	318,44	109,8	405,59	4	160,4	240,81	1,88	0,28	10,1
	Обед 5 день 2 неделя														
тгк	Помидор свежий	80	0,83	0,14	2,77	19,11	9,86	13,92	18,1	0,6	0	106,4	0,56	0,03	8
132/04	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,46	5,66	16,31	131,70	91,02	68,2	121,9	1,8	26,21	291,95	0,87	0,12	18,6
50/2003	Котлета "Детская"	100	15,89	9,54	11,10	207,24	24,68	20,79	161,95	1,7	30	53,7	2,93	0,08	1
526/04	Овощи в молочном соусе	180	2,80	4,43	16,19	122,85	56,52	47,22	86,87	1,3	0	1092,1	2,65	0,1	14
631/04	Компот из черной смородины заморож. с аск. Кислотой(без сахара)	200	0,15	0,06	16,67	66,86	81,29	70,48	63,36	1,3	2,54	38,35	0,63	0,06	51,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		25,43	20,27	83,73	653,88	274,84	236,6	501,27	7,9	58,75	1582,7	8,31	0,46	92,9
	Итого за день		42,66	39,86	143,93	1146,16	593,28	346,44	906,86	11,89	219,15	1823,47	10,19	0,74	102,99

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 6 день 2 неделя															
ТТК № 25	Салат из св.капусты с кукурузой	80	1,33	6,38	4,34	83,17	205,52	34,41	10,47	22	0,49	42,34	6,96	2,95	0,57
ТТК 91	Колбаски Оригинальные	100	14,44	13,72	9,42	221,96	339,65	36,86	25,58	145	2,37	26,22	21	3,51	6,47
516/04	Капуста брокколи отварная	180	7,28	6,46	47,79	287,71	82,4	20,07	10,62	59	1,09	21,6	40,5	1,2	2,16
685/2004	Чай (без сахара)	200	0,11	0,03	11,83	45,76	452,15	65,54	45,34	53	0,91	160	34,2	0,6	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	49	7	9,4	32	0,78	1	0,2	0,28	0,4
	Итого за прием		26,47	27,02	94,06	744,71	1153,46	168,4	108,04	329	6,11	251,16	103	8,93	11,6
Обед 6 день 2 неделя															
8/2003	Салат из моркови с яблоками	80	0,95	6,65	4,51	85,11	189,38	24,81	14,03	23	0,7	1987,6	338	3,11	0,59
ТТК 98	Свекольник со сметаной	260	2,87	3,77	20,33	132,93	1151,55	126,1	89,91	143	2,75	1242,6	269	2,13	3,07
478/2004	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	15,08	11,46	26,73	278,23	1080,63	27,27	49,01	205	3,04	30,08	15,7	1,18	8,6
-	Сок яблочный осветленный (без сахара)	200	1,00	0,20	20,20	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68	49	7	9,4	32	0,78	1	0,2	0,28	0,4
	Итого за прием		23,20	22,52	92,46	688,87	2735,29	203,6	176,98	433	10,53	3261,3	623	7,28	14
	Итого за день		49,67	49,54	186,52	1433,58	3888,75	371,98	285,02	####	16,64	3512,43	726,10	16,21	25,59