

ООО « ВИТО-1»

Согласовано
Управлением Роспотребнадзора
По городу Москве
От 22.05.2019 № 05-12/01-01146-05

Санитарно- эпидемиологическая экспертиза
Проведена ФБУЗ « Центр гигиены и
Эпидемиологии» в городе Москве
Экспертное заключение
От 20.05.2019 № 77.01.05.Т.002266.05.19

Утверждаю

Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоготовочные). Возрастная категория 11 лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня 1-ый вариант

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные). Возрастная категория 11 лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня 1-ый вариант

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	50 (1шт)	6,000	0,000	6,000	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,006
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,060	16,300	0,040	0,060	0,540	82,060	69,660	35,200	1,460	0,004
10016,1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
13002,1 14008 - 14009	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта Сахар	40 10	0,000 0,000	3,200 0,000	3,200 0,000	0,400 0,000	19,640 9,980	95,200 39,900	0,136 0,000	0,000 0,000	0,000 0,000	0,080 0,000	0,600 0,000	59,240 0,419	0,000 0,000	6,400 0,000	0,960 0,014	0,000 0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		7,100	6,920	14,020	21,150	68,730	549,080	0,201	21,151	0,040	0,204	1,178	179,768	168,805	60,866	3,916	0,011
Обед																		
1040- 1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,075	5,850	0,000	0,075	2,918	34,328	41,580	25,185	0,585	0,005
2020.2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,013	0,862	0,012	0,040	0,199	18,052	204,173	18,035	3,494	0,033
7019	Азу из мяса отварного	100	14,720	1,000	15,720	10,040	5,360	175,740	0,130	4,010	0,000	0,160	2,640	24,100	188,460	25,650	2,540	0,011
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10054.1- 10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,216	16,496	34,712	38,147	130,726	1052,709	0,522	11,536	0,034	0,471	7,074	192,383	657,566	132,806	10,507	0,049
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	80	12,568	1,192	13,760	8,192	16,456	199,488	0,006	0,071	0,019	0,051	0,574	118,404	237,595	16,234	0,355	0,000
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,007	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10060	Йогурт (Биойогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,192	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		36,168	4,563	40,731	15,001	64,779	562,188	0,146	0,684	0,212	0,224	1,174	442,563	513,447	49,863	1,605	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,484	27,979	89,463	74,298	264,235	2163,977	0,869	33,370	0,286	0,899	9,426	814,713	1339,818	243,535	16,028	0,060

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	300	6,390	9,210	15,600	15,810	58,800	441,480	0,630	22,800	0,030	0,150	0,090	15,120	209,400	139,590	4,710	0,006
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,001	0,000	0,176	0,002	0,000	3,398	10,606	1,697	0,196	0,000
	Итого:		6,670	12,830	19,500	16,910	103,910	647,620	0,695	22,816	0,206	0,176	0,690	28,307	255,101	154,572	6,099	0,006
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,005	1,368	0,000	0,691	0,072	37,009	55,242	22,183	0,294	0,007
2002.1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	16,295	3,630	19,925	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,070	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,000
7010	Жаркое по-домашнему	250	20,675	3,100	23,775	26,050	24,075	323,625	0,300	31,625	0,050	0,375	0,675	42,375	330,800	62,175	4,475	0,085
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		36,970	14,710	51,680	39,545	105,160	881,160	0,678	50,304	0,120	1,486	2,216	249,262	730,058	219,918	11,793	0,092
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,005	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	66,300	437,000	0,092	2,849	0,065	0,308	3,972	242,084	54,800	8,377	0,605	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,935	32,616	83,551	70,355	275,370	1965,780	1,465	75,969	0,391	1,970	6,878	519,654	1039,959	382,868	18,497	0,099

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	8,130	17,610	17,610	49,170	415,110	0,510	23,400	0,030	0,060	0,090	33,480	206,970	80,850	2,280	0,057
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,006	0,321	0,009	0,043	0,027	134,540	180,839	29,926	0,803	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
	Итого:		15,170	11,730	29,810	26,510	88,310	700,810	0,652	23,751	0,039	0,183	0,717	244,260	390,689	120,466	4,333	0,057
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,003	5,358	0,000	0,552	0,036	26,449	25,941	8,924	0,470	0,000
2042	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,935	1,815	2,750	2,325	20,500	112,500	0,010	2,375	0,000	0,040	0,120	23,043	35,723	49,586	0,506	0,024
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,012	2,008	0,014	0,072	0,160	25,358	106,742	14,301	0,607	0,000
8004	Изделия макаронные группы А отварные	230	0,345	7,958	8,303	10,281	44,344	306,958	0,012	0,000	0,022	0,031	0,037	9,647	79,079	9,994	0,751	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		6,160	18,418	24,578	39,944	152,452	1049,891	0,358	31,326	0,037	0,926	2,152	186,115	319,631	124,345	4,408	0,024
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,010	0,331	0,004	0,006	1,017	10,162	41,906	6,512	0,549	0,025
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		7,495	2,925	10,420	8,665	47,598	329,703	0,017	0,892	0,196	0,097	1,017	265,433	321,797	30,276	0,694	0,025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,825	33,073	64,808	75,119	288,359	2080,403	1,027	55,969	0,271	1,206	3,886	695,808	1032,117	275,086	9,435	0,106

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	200	30,480	2,120	32,600	19,740	39,560	486,760	0,015	0,168	0,048	0,118	0,766	292,166	574,130	39,635	1,058	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0,000	0,250	0,250	0,000	35,750	138,000	0,031	0,414	0,000	0,060	9,572	0,000	0,000	0,202	0,000	0,003
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		33,280	5,810	39,090	24,180	115,550	850,880	0,187	1,144	0,058	0,300	10,938	491,574	729,985	71,698	2,096	0,003
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7025 - 7026	Рагу из птицы	300	11,670	3,840	15,510	28,170	29,520	436,830	0,031	5,424	0,029	0,120	0,431	38,355	261,006	52,730	2,097	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		14,470	13,335	27,805	48,660	103,715	973,520	0,365	48,321	0,041	1,503	1,964	240,254	508,071	129,179	5,835	0,010
Полдник																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,063	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		7,139	3,200	10,339	8,141	57,339	344,738	0,192	3,047	0,063	0,141	2,374	92,158	147,075	11,696	1,809	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,889	22,345	77,234	80,981	276,604	2169,138	0,744	52,511	0,161	1,944	15,275	823,986	1385,131	212,573	9,740	0,016

День: 5 Пятница

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,003	0,160	1,274	2,799	0,000	0,013	0,000
7005-7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	50	6,035	1,010	7,045	3,000	6,465	102,655	0,045	0,360	0,015	0,090	0,040	27,880	127,510	11,920	0,320	0,000
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,005	0,000	0,019	0,027	0,032	1,657	116,523	21,099	0,444	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,005	4,811	0,000	0,064	0,038	20,388	19,445	9,166	0,002	0,000
	Итого:		6,125	9,550	15,675	21,030	86,875	656,335	0,191	5,211	0,053	0,264	0,870	111,018	266,477	48,685	2,333	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,016	5,111	0,000	0,915	0,144	24,832	62,710	15,882	0,411	0,007
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,075	26,375	0,050	0,500	0,100	50,525	233,025	40,025	3,825	0,019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7016	Печень по-строгановски	100	14,300	0,510	14,810	10,330	7,820	179,500	0,220	25,390	6,120	1,620	0,820	39,180	282,480	20,240	5,210	0,000
8010	Картофель тушеный с луком	250	0,038	4,950	4,988	13,100	28,500	262,425	0,475	47,500	0,050	0,250	2,650	46,850	153,775	56,450	2,325	0,000
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		37,685	15,220	52,905	41,097	127,547	1101,015	1,097	106,393	6,220	3,588	4,998	299,864	856,181	177,109	15,893	0,029
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,068	0,360	0,068	0,113	1,583	166,058	127,875	14,430	0,630	0,001
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
	Итого:		8,888	4,950	13,838	14,643	42,468	357,210	0,101	5,972	0,068	0,113	1,583	166,227	128,170	14,515	1,009	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,697	29,720	82,417	76,769	256,890	2114,560	1,389	117,575	6,341	3,964	7,450	577,109	1250,827	240,309	19,235	0,030

День: 6 Суббота

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	6,600	5,760	12,360	15,930	61,770	440,730	0,074	16,235	0,014	0,008	0,144	14,304	171,779	34,169	0,764	0,184
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,400	9,900	18,300	21,350	107,630	696,950	0,230	17,435	0,017	0,148	0,744	137,144	222,539	50,649	2,164	0,184
Обед																		
1064,1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,002	2,219	0,000	0,363	0,024	30,447	43,354	12,145	0,603	0,007
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,013	10,092	0,000	0,074	0,080	28,246	83,636	20,327	0,457	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	300	12,480	9,300	21,780	45,630	35,250	638,850	0,000	0,204	0,029	0,578	0,191	57,915	0,000	2,801	11,953	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		12,580	19,535	32,115	59,118	109,900	1101,645	0,313	12,752	0,029	1,186	1,639	223,811	213,306	75,233	15,462	0,007
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
	Итого:		6,048	2,566	8,614	7,768	33,646	242,072	0,056	13,766	0,050	0,256	0,479	272,200	201,354	58,456	1,724	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,028	32,001	59,029	88,236	251,176	2040,667	0,599	43,953	0,096	1,590	2,862	633,154	637,200	184,338	19,351	0,191

День: 7 Понедельник

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	230	5,350	2,070	7,420	8,372	22,816	199,088	0,092	2,300	0,046	0,276	0,299	229,908	185,633	29,049	0,322	0,002
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,350	5,930	16,280	13,702	69,356	470,828	0,254	8,846	0,046	0,395	1,419	331,437	209,608	54,424	1,968	0,002
Обед																		
1040- 1040,1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,004	0,571	0,000	0,000	0,072	33,768	0,000	0,000	7,642	0,000
2013,1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,016	2,425	0,012	0,087	0,120	59,890	204,247	33,970	1,176	0,024
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,009
8001	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,005	3,105	13,110	8,510	63,480	381,800	6,236	0,000	0,033	0,234	0,294	23,446	416,980	160,204	4,071	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		36,251	16,153	52,404	31,435	146,551	1077,085	6,656	76,771	0,045	0,684	4,037	216,318	818,331	238,070	19,473	0,033
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	7,800	5,490	13,290	15,000	46,680	376,450	0,019	0,986	0,019	0,040	4,403	94,868	198,767	16,312	0,542	0,002
10035,1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		13,600	5,490	19,090	21,400	56,080	492,450	0,099	3,586	0,079	0,340	4,403	324,868	198,767	16,312	0,742	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,201	27,573	87,773	66,537	271,987	2040,363	7,009	89,203	0,170	1,419	9,859	872,624	1226,705	308,806	22,183	0,037

День: 8 Вторник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	300	7,770	4,200	11,970	15,960	68,490	467,880	0,046	9,862	0,043	0,088	0,144	317,353	471,056	56,932	0,627	0,082
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20																
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
Итого:			11,610	7,640	19,250	21,040	125,870	772,400	0,188	24,423	0,053	0,211	0,744	516,762	626,911	88,793	3,665	0,082
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2041,1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	0,006	4,590	0,000	0,689	0,080	54,713	111,588	22,724	0,572	0,024
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,002	0,000	0,000	0,001	0,048	3,440	51,322	4,108	0,230	0,004
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9,656	1,616	11,272	4,800	10,344	164,248	0,009	0,231	0,012	0,039	0,102	47,368	300,538	16,187	0,334	0,000
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,220	25,340	0,040	0,140	0,220	47,980	111,980	36,020	1,300	0,008
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			34,478	14,951	49,429	30,214	102,609	913,623	0,538	38,130	0,052	2,112	1,766	303,833	716,043	131,989	6,107	0,036
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,015	0,168	0,034	0,321	0,220	61,791	161,070	13,876	0,745	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
Итого:			12,170	2,480	14,650	13,780	59,260	425,000	0,075	1,568	0,434	0,661	0,220	301,791	351,070	41,876	0,945	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,258	25,071	83,329	65,034	287,739	2111,023	0,801	64,121	0,538	2,985	2,729	1122,386	1694,024	262,658	10,717	0,119

День: 9 Среда
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	250	10,450	5,825	16,275	20,600	23,950	345,025	0,075	82,125	0,400	0,150	1,650	111,750	222,375	61,625	2,250	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		10,450	10,245	20,695	21,280	63,320	532,765	0,217	111,028	0,400	0,294	2,307	214,894	263,233	81,365	3,804	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,016	5,111	0,000	0,915	0,144	24,832	62,710	15,882	0,411	0,007
2020,2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,013	0,862	0,012	0,040	0,199	18,052	204,173	18,035	3,494	0,033
7014	Гуляш из мяса отварного	100	14,780	0,675	15,455	9,160	3,940	160,560	0,013	0,401	0,010	0,051	0,319	25,889	284,752	25,385	1,822	0,000
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		18,276	15,523	33,799	38,857	129,606	1053,976	0,396	9,433	0,044	1,197	3,255	142,626	727,849	104,565	8,179	0,040
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,018	0,140	0,026	0,054	1,595	87,711	176,331	17,653	0,310	0,002
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,005	0,241	0,192	0,070	0,000	263,346	271,052	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	12,090	71,820	481,680	0,023	0,381	0,218	0,123	1,595	351,477	447,383	41,417	0,455	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,276	32,738	74,014	72,227	264,746	2068,421	0,636	120,842	0,662	1,614	7,158	708,997	1438,465	227,347	12,439	0,042

День: 10 Четверг

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,018	0,946	0,038	0,096	0,925	228,410	449,829	28,975	0,575	0,044
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		31,800	5,900	37,700	26,860	89,260	763,080	0,254	2,159	0,058	0,425	3,942	414,350	572,589	70,730	2,765	0,045
Обед																		
1013 - 1013.1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,163	102,330	0,023	20,025	0,000	0,030	1,410	34,290	23,595	12,998	0,458	0,009
2011,2	Суп картофельный на бульоне из мяса птицы	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,023	5,422	0,000	0,060	0,279	26,122	229,216	35,158	3,070	0,024
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,130	13,700	4,510	169,000	0,060	2,590	0,320	0,120	0,260	13,380	109,000	15,460	0,960	0,019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	230	0,345	7,958	8,303	10,281	44,344	306,958	0,012	0,000	0,022	0,031	0,037	9,647	79,079	9,994	0,751	0,000
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,003	10,222	0,048	0,070	3,254	17,479	6,482	3,480	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	4,009	0,000	0,054	0,032	16,990	16,204	7,638	0,001	0,000
	Итого:		7,390	18,813	26,173	35,731	156,057	1058,723	0,419	42,280	0,390	0,524	6,552	187,308	505,788	105,728	7,310	0,052
Полдник																		
4008	Пудинг пшеничный	100	2,040	3,660	5,700	3,370	24,630	166,540	0,120	0,320	0,310	0,070	0,240	47,970	114,990	30,490	1,130	0,000
90011	Соус сладкий (из джема, варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001- 14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		3,840	3,824	7,664	5,000	62,042	338,401	0,140	2,813	0,313	0,237	0,252	134,593	168,249	40,870	2,043	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,030	28,537	71,537	67,591	307,359	2160,204	0,813	47,252	0,761	1,187	10,746	736,251	1246,626	217,328	12,118	0,097

День: 11 Пятница
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	50(1 шт)	6,000	0,000	6,000	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8001	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,005	3,105	13,110	8,510	63,480	381,800	6,236	0,000	0,033	0,234	0,294	23,446	416,980	160,204	4,071	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		16,005	6,965	22,970	21,290	107,320	712,040	6,398	6,540	0,033	0,353	1,414	126,549	555,092	190,791	6,216	0,007
Обед																		
1064.1	Салат из отварной свеклы с чесноком с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,002	2,219	0,000	0,363	0,024	30,447	43,354	12,145	0,603	0,007
2003	Ши из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,016	6,234	0,012	0,060	0,279	46,855	212,754	27,944	3,429	0,024
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	80	9,120	1,064	10,184	12,624	6,888	167,448	0,011	0,000	0,000	0,039	0,000	27,116	149,762	15,372	0,711	0,033
8005	Пюре картофельное	230	4,600	4,370	8,970	7,130	21,643	186,300	0,021	11,682	0,022	0,068	0,257	2,103	0,000	0,325	0,017	0,067
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		14,770	13,279	28,049	32,462	95,491	770,783	0,281	20,948	0,034	0,655	1,540	190,900	495,221	92,258	7,656	0,132
Полдник																		
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	189,250	12,800	0,220	
	Итого:		8,800	4,140	12,940	15,240	51,520	394,940	0,110	0,186	0,120	0,140	1,200	255,869	189,545	12,885	0,613	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,575	24,384	63,959	68,992	254,331	1877,763	6,789	27,674	0,187	1,148	4,153	573,318	1239,858	295,933	14,485	0,139

День: 12 Суббота

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	300	6,939	6,381	13,320	14,100	61,830	429,750	0,070	24,113	0,029	0,072	0,144	243,733	472,559	70,655	1,372	0,055
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043		140,168	155,855	25,461	0,078	
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,012	0,000	0,000	0,000	18,052	4,243	2,792	0,189	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		14,739	9,821	24,560	23,040	105,570	730,370	0,211	24,686	0,038	0,195	0,744	461,193	632,656	105,309	2,599	0,055
Обед																		
1016	Салат из моркови с маслом растительном	75	0,000	0,915	0,915	5,318	4,868	71,873	0,005	1,413	0,000	0,012	4,140	38,180	57,274	22,737	0,294	0,007
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7018	Суфле из печени	100	17,090	0,640	17,730	8,250	9,570	183,860	0,260	27,780	7,110	1,920	2,210	52,300	312,680	21,440	6,050	0,005
8010	Картофель тушеный с луком	250	0,038	4,950	4,988	13,100	28,500	262,425	0,061	19,042	0,024	0,067	4,228	49,749	226,527	47,910	1,519	0,000
10012 -																		
10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		17,228	14,545	31,773	32,548	105,768	856,498	0,672	113,897	7,134	2,184	14,272	247,229	702,069	143,237	10,763	0,012
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4,158	1,686	5,844	4,716	8,982	103,950	0,042	8,322	0,366	0,072	0,582	181,032	126,744	23,094	0,732	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
	Итого:		4,558	3,086	7,644	8,116	42,182	272,790	0,042	78,876	0,366	0,147	0,742	191,566	130,869	25,470	3,345	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,525	27,452	63,977	63,704	253,520	1859,658	0,925	217,459	7,539	2,526	15,757	899,988	1465,594	274,016	16,707	0,067

День: 13 Понедельник

Неделя: 3-я Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001 - 9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	8,130	14,700	17,610	49,170	415,110	0,066	9,381	0,014	0,016	0,144	35,552	304,889	68,618	1,489	0,082
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		10,880	12,650	23,530	30,980	99,110	777,170	0,242	43,856	0,054	0,170	0,901	139,486	347,742	88,343	2,848	0,082
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,013	3,568	0,012	0,194	0,160	108,471	243,652	46,127	0,865	0,000
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,220	25,640	6,196	1,620	0,840	41,800	285,490	22,220	5,250	0,020
8002 - 10008 - 10010	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		20,596	17,633	38,229	35,089	131,713	1046,036	0,539	36,600	6,230	3,093	2,416	295,711	800,725	145,850	9,370	0,020
Полдник																		
12022	Ватрушка с творогом собственного производства	100	7,800	5,490	13,290	15,000	46,680	376,450	0,019	0,986	0,019	0,040	4,403	94,868	198,767	16,312	0,542	0,002
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		13,600	5,490	19,090	21,400	56,080	492,450	0,099	3,586	0,079	0,340	4,403	324,868	198,767	16,312	0,742	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,076	35,773	80,849	87,469	286,903	2315,656	0,880	84,042	6,364	3,604	7,720	760,066	1347,233	250,505	12,960	0,104

День: 14 Вторник
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	300	6,978	2,700	9,678	10,920	29,760	259,680	0,120	3,000	0,060	0,360	0,390	299,880	242,130	37,890	0,420	0,003
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52	6,599		6,599	6,001	0,359	81,838	0,036		0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,004	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		14,977	6,040	21,017	18,941	62,179	507,138	0,295	3,481	0,194	0,685	1,302	455,256	416,745	59,085	2,967	0,015
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,075	5,850	0,000	0,075	2,918	34,328	41,580	25,185	0,585	0,005
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,002
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,001	0,365	0,000	0,021	3,685	29,212	231,941	13,138	0,111	0,073
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,036	12,698	0,024	0,074	0,279	63,686	206,198	38,213	1,061	0,073
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		22,067	14,148	36,215	31,937	115,997	928,463	0,429	36,864	0,036	0,472	8,246	245,506	674,435	130,847	4,785	0,163
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,005	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	13,900	74,880	478,900	0,019	0,810	0,197	0,099	3,972	267,355	334,690	32,141	0,550	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,339	25,264	69,602	64,777	253,056	1914,500	0,744	41,155	0,428	1,256	13,520	968,116	1425,871	222,073	8,302	0,179

День: 15 Среда
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	4,085	0,690	10,145	10,145	5,135	131,210	0,050	0,905	0,032	0,100	0,285	24,900	79,400	11,930	0,685	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,080	0,000	0,060	0,020	0,100	7,900	46,680	10,240	1,000	0,065
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		8,385	12,010	25,765	26,885	93,135	699,930	0,271	1,705	0,112	0,360	1,002	218,740	248,840	63,830	3,875	0,067
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,003	5,358	0,000	0,552	0,036	26,449	25,941	8,924	0,470	0,000
2001,1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	0,775	1,750	2,525	5,350	12,500	110,775	0,100	10,600	0,028	0,175	0,275	47,725	142,325	35,200	5,150	0,024
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16,220	0,500	16,720	11,910	5,770	198,190	0,017	0,649	0,058	0,134	0,367	83,995	52,590	196,052	1,150	0,048
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	5,422	0,000	0,029	0,203	0,255	20,388	362,591	139,308	3,540	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		25,695	11,235	36,930	37,008	133,058	1019,408	5,858	20,619	0,114	1,224	2,293	262,677	630,060	405,884	13,150	0,073
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,017	0,245	0,010	0,254	0,048	17,595	83,540	10,168	0,601	0,000
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,003	15,634	0,481	0,005	0,287	49,059	53,032	12,561	0,745	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		3,420	7,310	10,730	7,680	70,210	398,430	0,019	15,919	0,490	0,260	0,335	67,234	136,772	22,829	1,940	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,500	30,555	73,425	71,573	296,403	2117,768	6,148	38,243	0,716	1,844	3,630	548,650	1015,672	492,543	18,965	0,140

День: 16 Четверг

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	100 (2шт)	12,000	0,000	12,000	23,900	1,600	266,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	37,166	234,224	16,974	1,176	0,015
8007	Капуста тушеная	300	0,090	4,650	4,740	11,460	14,070	217,710	0,012	9,801	0,029	0,024	1,292	130,707	153,925	44,812	1,430	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,001	0,000	0,192	0,002	0,000	3,398	10,606	1,697	0,196	0,000
	Итого:		12,370	8,270	20,640	36,460	60,780	689,850	0,148	9,817	0,221	0,106	1,892	231,100	399,051	69,969	4,155	0,015
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,005	1,924	0,000	0,678	0,060	16,956	67,483	16,034	0,573	0,000
2004,2	Ши из шпината со сметаной на бульоне из мяса птицы	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,013	8,889	0,012	0,054	0,279	102,206	138,399	58,837	1,764	0,048
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	120	7,824	0,768	8,556	16,440	5,412	202,800	0,072	3,108	0,384	0,144	0,312	16,056	130,800	18,552	1,152	0,023
8002	Рис отварной	250	0,050	5,900	5,950	11,075	48,650	357,925	0,050	0,000	0,050	0,025	0,125	1,950	98,875	31,075	0,850	0,025
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		8,639	16,503	25,106	40,338	133,327	1061,398	0,436	84,488	0,446	1,136	2,216	217,101	481,893	147,875	8,891	0,097
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,950	2,925	4,875	2,265	29,618	171,803	0,010	0,331	0,004	0,006	1,017	10,162	41,906	6,512	0,549	0,025
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,003	10,222	0,048	0,070	3,254	17,479	6,482	3,480	0,131	0,000
	Итого:		1,950	3,105	5,055	2,285	62,058	302,463	0,012	10,553	0,052	0,076	4,271	27,641	48,388	9,991	0,679	0,025
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,959	27,878	50,801	79,083	256,165	2053,710	0,596	104,858	0,719	1,318	8,379	475,842	929,332	227,835	13,726	0,136

День: 17 Пятница
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,003	0,160	1,274	2,799	0,000	0,013	0,000
4021	Каша вязкая на молоке (рисовая)	300	7,770	4,200	11,970	15,960	68,490	467,880	0,046	9,862	0,043	0,088	0,144	317,353	471,056	56,932	0,627	0,082
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043	0,000	140,168	155,855	25,461	0,078	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,620	7,640	18,260	28,650	108,810	768,800	0,188	10,423	0,072	0,214	0,903	518,036	629,710	88,793	1,678	0,082
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,014	6,075	0,000	0,035	3,368	32,093	35,243	17,828	1,178	0,009
2009,2	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	2,200	8,600	10,800	9,900	11,700	179,100	0,006	10,282	0,000	0,074	0,080	28,246	83,636	20,327	0,457	0,000
7025 - 7026	Рагу из птицы	300	11,670	3,840	15,510	28,170	29,520	436,830	0,031	5,424	0,029	0,120	0,431	38,355	261,006	52,730	2,097	0,000
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		14,410	20,955	35,365	48,608	134,230	1119,365	0,376	29,095	0,029	0,433	5,678	237,393	490,035	146,156	7,111	0,009
Полдник																		
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,006	0,601	0,000	0,000	0,000	0,510	0,884	0,000	0,000	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,080	3,200	11,280	9,520	44,080	307,410	0,194	3,648	0,000	0,080	1,876	62,298	0,884	6,400	0,960	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,110	31,795	64,905	86,778	287,120	2195,575	0,757	43,166	0,101	0,727	8,457	817,727	1120,629	241,349	9,749	0,091

День: 18 Суббота
 Неделя: 3-я Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	220	5,148	8,624	13,772	12,980	41,602	338,316	0,009	0,071	0,053	0,024	0,421	239,477	279,393	17,626	0,848	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,013	2,028	0,000	0,000	0,000	11,320	8,485	3,972	0,379	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,008	15,233	0,000	0,008	0,319	37,166	25,043	9,336	0,000	0,000
	Итого:		11,548	12,764	24,312	19,700	84,662	616,436	0,165	17,362	0,053	0,112	1,340	364,203	315,801	40,624	2,477	0,000
Обед																		
1026,1	Салат из помидоров с маслом растительным	75	0,000	0,750	0,750	7,650	2,550	82,050	0,005	6,915	0,000	1,016	0,048	14,973	33,145	9,866	0,407	0,007
2038	Суп-пюре из гороха	250	0,025	7,765	7,790	4,450	19,660	152,325	0,175	5,500	0,030	0,150	0,250	41,800	159,925	43,725	5,950	0,048
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,023	0,000	0,000	0,009	0,186	3,290	12,440	4,720	0,286	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	230	9,568	7,130	16,698	34,983	27,025	489,785	0,000	0,157	0,022	0,443	0,147	44,401	0,000	2,147	9,164	0,000
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,003	0,224	0,000	0,011	0,064	37,803	44,105	18,960	0,509	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,593	23,855	33,448	48,146	116,295	1034,927	0,501	12,808	0,052	1,789	1,974	211,667	291,827	100,419	18,256	0,056
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	200	1,720	4,820	6,540	6,640	42,320	261,000	0,120	2,840	0,020	0,080	0,100	69,000	79,580	17,780	1,100	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10060	Йогурт (БиоЙогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,192	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
	Итого:		25,320	8,020	33,340	13,440	70,960	544,200	0,257	3,321	0,212	0,246	0,700	387,339	350,632	47,944	2,191	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,461	44,639	91,100	81,286	271,917	2195,563	0,923	33,492	0,317	2,146	4,015	963,208	958,260	188,987	22,923	0,056

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	300	6,978	2,700	9,678	10,920	29,760	259,680	0,015	1,203	0,029	0,096	0,622	318,437	356,684	32,158	0,274	0,000
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,063	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		17,177	6,300	23,477	21,321	65,759	552,718	0,161	2,003	0,111	0,398	1,737	534,746	626,519	79,114	3,313	0,003
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,163	102,330	0,003	8,028	0,000	0,377	0,048	36,412	34,758	11,031	0,299	0,007
2011,1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,023	5,422	0,000	0,060	0,279	26,122	229,216	35,158	3,070	0,024
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16,220	0,500	16,720	11,910	5,770	198,190	0,017	0,649	0,058	0,134	0,367	83,995	52,590	196,052	1,150	0,048
8002	Рис отварной	230	0,046	5,428	5,474	10,189	44,758	329,291	0,006	0,000	0,022	0,031	0,037	1,905	134,001	24,264	0,511	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,006	28,863	0,000	0,064	0,057	43,325	40,658	13,240	0,000	0,000
	Итого:		16,791	16,723	33,514	33,749	139,051	1040,066	0,370	46,974	0,080	0,826	2,148	275,879	537,835	306,145	7,869	0,080
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,012	0,249	0,005	0,008	3,972	12,084	54,800	8,377	0,405	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,005	0,241	0,192	0,070	0,000	263,346	271,052	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		7,295	5,076	12,371	12,500	75,280	468,900	0,017	0,489	0,197	0,078	3,972	275,850	325,852	32,141	0,550	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,263	28,099	69,362	67,570	280,089	2061,684	0,548	49,466	0,388	1,302	7,857	1086,475	1490,206	417,400	11,732	0,084

День: 20 Вторник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	300	6,390	9,210	15,600	15,810	58,800	441,480	0,081	9,140	0,014	0,040	0,144	16,056	308,469	118,472	3,076	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		6,790	13,350	20,140	19,650	102,250	668,220	0,217	9,156	0,014	0,120	0,744	75,885	308,764	124,957	4,430	0,000
Обед																		
1048	Салат из свеклы с огурцами консервированными с маслом растительным	75	0,000	1,095	1,095	7,568	4,875	92,543	0,003	2,255	0,000	0,006	2,154	24,195	43,011	11,852	0,534	0,007
2003,1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,016	6,234	0,012	0,060	0,279	46,855	212,754	27,944	3,429	0,024
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,002	0,000	0,000	0,001	0,048	3,440	51,322	4,108	0,230	0,004
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	9,656	1,616	11,272	4,800	10,344	164,248	0,009	0,231	0,012	0,039	0,102	47,368	300,538	16,187	0,334	0,000
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,023	12,698	0,024	0,074	0,279	2,286	0,000	0,354	0,018	0,073
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	15,073	0,000	0,032	0,000	7,518	9,133	4,940	0,131	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		37,603	15,426	53,029	30,612	111,574	975,141	0,353	48,502	0,048	0,396	4,382	220,263	672,170	97,184	6,619	0,108
Полдник																		
4013	Запеканка рисовая с грушей	200	2,200	2,960	5,160	6,620	43,820	261,000	0,013	0,970	0,010	0,021	0,223	68,619	159,066	26,955	0,745	0,000
90011	Соус из повидла, джема, варенья	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,060	0,000	0,000	0,032	3,159	6,136	0,424	0,088	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		2,200	3,140	5,340	6,660	66,650	352,675	0,013	1,046	0,010	0,021	0,255	72,367	165,496	27,464	1,226	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,593	31,916	78,509	56,922	280,474	1996,036	0,583	58,704	0,072	0,537	5,381	368,515	1146,430	249,605	12,274	0,108

День: 21 Среда
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	20	0,100	0,000	0,100	16,500	0,160	149,600	0,000	0,000	0,038	0,005	0,319	2,549	5,598	0,000	0,026	0,000
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	50 (1 шт)	6,000	0,000	6,000	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,583	117,112	8,487	0,588	0,007
8007	Капуста тушеная	250	0,075	3,875	3,950	9,550	11,725	181,425	0,010	8,168	0,024	0,020	1,077	108,922	128,271	37,343	1,192	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,005	0,561	0,010	0,043		140,168	155,855	25,461	0,078	
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,975	7,315	16,290	42,440	52,925	690,145	0,151	8,729	0,072	0,148	1,996	329,462	406,836	77,692	2,844	0,007
Обед																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,016	5,111	0,000	0,915	0,144	24,832	62,710	15,882	0,411	0,007
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,013	3,568	0,012	0,194	0,160	108,471	243,652	46,127	0,865	0,000
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,012	2,008	0,014	0,072	0,160	25,358	106,742	14,301	0,607	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,005	3,105	13,110	8,510	63,480	381,800	6,236	0,000	0,033	0,234	0,294	23,446	416,980	160,204	4,071	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,052	3,047	0,000	0,000	1,276	2,549	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,135	16,220	37,355	36,328	159,658	1108,510	6,624	13,746	0,060	1,576	3,312	254,056	872,296	257,514	7,896	0,007
Полдник																		
6006	Лапшевник с творогом запеченный	100	6,270	2,430	8,700	9,580	20,420	211,870	0,006	0,036	0,022	0,029	0,223	64,849	143,304	10,134	0,470	0,003
9009	Соус абрикосовый	50	0,000	0,285	0,285	0,015	32,805	132,500	0,006	0,220	0,000	0,011	0,000	9,700	8,000	5,775	0,265	0,000
10060	Йогурт (Бийогурт) питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,001	0,481	0,192	0,086	0,000	259,099	271,052	23,764	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		29,870	5,915	35,785	16,395	81,865	627,570	0,149	0,737	0,214	0,206	0,823	392,888	422,356	46,073	1,826	0,003
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,980	29,450	89,430	95,163	294,448	2426,225	6,924	23,212	0,346	1,930	6,132	976,405	1701,488	381,278	12,566	0,017

День: 22 Четверг
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,018	0,946	0,038	0,096	0,925	228,410	449,829	28,975	0,575	0,044
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0,000	0,250	0,250	0,000	35,750	138,000	0,031	0,414	0,000	0,060	9,572	0,000	0,000	0,202	0,000	0,003
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,003	0,481	0,005	0,016	0,000	67,536	74,775	8,555	0,287	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	4,009	0,000	0,054	0,032	16,990	16,204	7,638	0,001	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		29,600	5,470	35,070	21,570	122,390	837,100	0,191	7,052	0,043	0,413	11,129	393,414	540,808	51,770	2,215	0,047
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,002	7,156	0,000	1,078	0,036	36,332	51,264	13,278	0,294	0,000
2002,1	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	16,295	3,630	19,925	7,475	13,800	202,175	0,125	9,825	0,028	0,175	0,300	61,725	184,925	43,550	5,650	0,000
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,344	7,328	3,152	128,448	0,064	2,376	0,240	0,128	0,376	16,800	148,168	18,824	1,896	0,008
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,040	0,000	0,040	0,020	0,100	1,560	79,100	24,860	0,680	0,020
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	70,554	0,000	0,075	0,160	10,534	4,125	2,376	2,613	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		28,159	15,885	44,024	33,578	113,097	961,438	0,527	89,923	0,308	1,636	2,251	196,351	509,794	123,888	13,073	0,028
Полдник																		
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,068	0,360	0,068	0,113	1,583	166,058	127,875	14,430	0,630	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		10,428	4,710	15,138	16,563	39,948	374,650	0,075	0,921	0,260	0,203	1,583	421,328	407,766	38,194	0,775	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,187	26,065	94,232	71,711	275,435	2173,188	0,793	97,897	0,611	2,252	14,963	1011,093	1458,368	213,852	16,063	0,076

День: 23 Пятница

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	300	6,390	9,210	15,600	15,810	58,800	441,480	0,630	22,800	0,030	0,150	0,090	15,120	209,400	139,590	4,710	0,006
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт (52г)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,005	0,000	0,063	0,061	0,498	30,370	147,075	5,296	0,849	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,034	5,612	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		17,249	12,650	29,899	26,691	99,299	758,978	0,804	28,412	0,093	0,291	1,188	104,900	356,770	151,371	6,898	0,009
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,005	1,368	0,000	0,691	0,072	37,009	55,242	22,183	0,294	0,007
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,010	2,866	0,012	0,080	0,080	38,121	108,531	23,531	0,604	0,010
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,008	1,620	0,014	0,024	0,160	23,531	163,397	15,693	0,797	0,029
8004	Изделия макаронные группы А отварные	230	0,345	7,958	8,303	10,281	44,344	306,958	0,012	0,000	0,022	0,031	0,037	9,647	79,079	9,994	0,751	0,000
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,008	15,233	0,000	0,008	0,319	37,166	25,043	9,336	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		9,665	18,158	27,823	40,456	126,169	986,013	0,358	25,099	0,049	0,994	2,027	229,595	477,905	107,137	5,286	0,046
Полдник																		
12003	Пирожки печенье из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	75	1,800	3,548	5,348	3,885	26,715	175,793	0,011	0,878	0,004	0,010	2,058	20,707	55,562	9,007	0,402	0,000
10054.1																		
10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,003	0,802	0,000	0,005	0,000	44,599	47,139	18,672	1,437	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		2,340	4,548	6,888	5,625	64,055	344,993	0,013	1,680	0,004	0,015	2,058	65,306	102,702	27,679	1,839	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,254	35,356	64,609	72,772	289,523	2089,983	1,175	55,191	0,145	1,300	5,273	399,800	937,376	286,186	14,023	0,055

День: 24 Суббота

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (ж)	Б (р)	Б (итог)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак 1																		
4012	Каша вязкая на молоке (пшено)	300	6,939	6,381	13,320	14,100	61,830	429,750	0,070	24,113	0,029	0,072	0,144	243,733	472,559	70,655	1,372	0,055
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,170	0,295	0,085	0,379	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14001- 14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	21,238	0,000	0,000	0,392	0,000
	Итого:		7,339	9,721	17,060	14,550	108,780	636,890	0,206	25,331	0,029	0,259	0,744	324,800	472,853	77,140	3,117	0,055
Обед																		
1026,1	Салат из помидоров с маслом растительным	75	0,000	0,750	0,750	7,650	2,550	82,050	0,005	6,915	0,000	1,016	0,048	14,973	33,145	9,866	0,407	0,007
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	0,006	4,590	0,000	0,689	0,080	54,713	111,588	22,724	0,572	0,024
7027	Суфле из отварной птицы	80	8,192	0,256	8,448	16,112	3,312	191,360	0,064	0,336	0,632	0,160	0,160	50,304	143,592	16,312	1,152	0,014
3001	Рагу из овощей	230	0,012	4,152	4,163	9,062	24,150	194,810	0,115	41,285	0,000	0,069	3,657	62,583	112,930	51,405	1,403	0,006
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,200	0,200	0,040	18,540	75,640	0,000	40,000	0,000	0,000	2,140	11,000	6,600	6,200	0,260	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		8,629	13,298	21,926	39,554	95,217	838,760	0,486	93,138	0,632	2,094	7,365	262,973	450,067	127,508	5,733	0,051
Полдник																		
5001,1	Омлет натуральный, запеченный	100	8,080	0,000	8,080	9,120	1,440	119,710	0,006	0,601	0,000	0,000	0,000	0,510	0,884	0,000	0,000	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,008	0,561	0,192	0,091	0,000	254,851	279,891	23,764	0,131	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14008 - 14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,000	0,000	0,014	0,000
	Итого:		13,880	3,200	17,080	15,920	39,060	372,810	0,150	1,163	0,192	0,171	0,600	315,020	280,775	30,164	1,105	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,848	26,219	56,066	70,024	243,057	1848,460	0,842	119,632	0,853	2,524	8,708	902,793	1203,695	234,812	9,955	0,106

Сезонные замены салатов после 1 марта
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные
1-ый вариант

День	Заменяемый салат	Сезонный салат
День 2	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным
День 3	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами с растительным маслом
День 10	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	Салат из свежих помидоров с маслом растительным
День 12	Салат из моркови с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 15	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным
День 16	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным
День 19	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	Икра овощная
День 23	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным