КОПИЯ

«Согласовано»
Начальник Новомосковского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тульской области
_____Н.С. Михалюк

«Утверждаю»
ИП Кафиятулин А.А.
_____А.А. Кафиятулин

«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ №14»
_____Р.С.Пятикопова

Примерное четырнадцатидневное меню для организации питания учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях

на 2020-2021 учебный год

КОПИЯ ВЕРНА
подпись

КОПИЯ

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий
ООО "Уральский региональный центр питания" Пермь 2013г

МЕНЮ 1 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
Завтрак															
395	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	100	8,32	10,40		189,00	0,11	0	0,02	0,4	8	165,6	20,8	2,8
				10,40	13,00		236,25	0,14	0	0,03	0,5	10	207	26	3,5
291	Макаронные изделия отварные	150	180	4,70	0,70	30,25	150,90	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
				5,64	0,84	36,30	181,08	0,07	0,024	0	0,96	6,84	42,84	9,7	0,94
94	Бутерброд с маслом	30	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,10	5,00	13,00	2,00	0,2
493	Чай с сахаром	200	200	0,10		15,00	60,00	0	0,00	0,00	0,00	11,00	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Груши	100	100	0,40	0,30	10,30	70,50	0,02	5	0	1	19	16	12	2,3
				16,24	24,06	72,89	664,40	0,23	5,02	0,11	2,48	29,54	270,14	43,40	4,94
	Итого завтрак:			17,74	26,64	71,70	741,83	0,25	5,02	0,12	2,56	51,84	281,84	50,70	7,24
Обед															
9	Салат из моркови и яблок	60	100	0,72	8,16	5,76	76,00	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48
				0,90	10,20	7,20	95,00	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
155	Суп с крупой	250	250	2,05	5,25	16,25	121,50	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,3	0,93
406	Плов из отварной курицы	230	280	17,52	17,41	41,50	393,10	0,03	1,4	0,01	5,9	36,13	145,6	33,9	1,4
				21,28	21,14	50,40	477,00	0,04	1,73	0,01	7,2	43,89	176,89	41,23	1,73
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,01	0,5	0	28	19	7	5	1,2
108	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,96	23,50	0,01	0	0	0,11	2	6,5	1,4	0,11
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
				23,53	31,44	122,41	845,28	0,21	12,14	0,01	40,40	98,83	292,90	102,40	4,90
	Итого обед:			27,47	37,21	132,75	948,18	0,23	13,11	0,01	42,64	111,39	333,99	116,33	5,35
Полдник															
515	Молоко 3,2%	200	200	5,80	5,00	9,60	126,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
579	Коржик молочный	40	60	2,70	4,87	26,20	164,00	0,03	0,00	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33
				4,10	7,30	39,30	246,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
				8,50	9,87	35,80	290,00	0,11	0,00	0,04	0,40	250,00	204,70	32,00	0,53
	Итого полдник:			9,90	12,30	48,90	372,00	0,13	2,60	0,10	0,60	255,00	217,00	34,00	0,70
Итого 1 день:				48,27	65,37	231,10	1799,68	0,55	17,16	0,16	43,28	378,37	767,74	177,80	10,37
				55,11	76,15	253,35	2062,01	0,61	20,73	0,23	45,80	418,23	832,83	201,03	13,29

КОПИЯ ВЕРНА
подпись

МЕНЮ 2 дня

КОПИЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
	Завтрак														
319	Пудинг творожный	150	200	20,70	19,70	31,70	312,00	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1
				27,60	26,30	42,30	416,00	0,1	0,4	0,18	1,06	269,3	374,7	50,6	1,3
96	Бутерброд с повидлом	30,00	30,00	1,70	4,30	20,40	176,00	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	84,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Мандарины	100	100	0,40	0,30	10,30	57,00	0,02	5	0	0,4	19	16	12	3
	Итого завтрак:			25,82	25,76	88,14	676,00	0,18	6,60	0,27	1,82	358,00	444,00	63,80	4,92
				32,72	32,36	98,74	780,00	0,20	6,70	0,31	2,08	425,30	513,70	83,40	5,22
	Обед														
22	Салат из свежих помидоров	60	100	0,60	6,06	2,04	79,00	0,03	25,56	0,00	3,06	13,80	13,20	9,00	0,48
				1,00	10,10	3,40	131,70	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	22,00	15,00	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми(горох).	250	250	2,30	4,25	15,10	138,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
343	Рыба тушеная в томате с овощами	80	100	6,65	3,60	3,15	139,30	0,045	2,35	0,005	2,1	17,2	101,5	19,5	0,4
				8,30	4,50	4,38	174,10	0,056	2,9	0,006	2,6	21,5	126,8	24,4	0,5
429	Картофельное пюре	150	200	3,78	7,92	19,66	165,50	0,14	6,12	0,06	1,8	46,8	102,6	34,2	1,26
				4,83	10,12	25,12	230,00	0,2	8,5	0,08	2,5	65	142,5	47,5	1,75
503	Кисель из конц.плодового или ягодн.	200	200	1,40		29,00	122,00	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого обед:			2,64	0,48	13,36	807,40	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
				23,51	29,77	110,04	959,40	0,62	62,68	0,13	11,43	151,50	446,25	136,80	6,08
	Полдник														
518	Сок абрикосовый	200	200	1,00	0,00	0,00	118,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
589	Пряник заварной	50	60	3,12	2,35	37,50	198,73	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
				3,74	2,82	45,00	238,60	0,06	0	0	1,4	6,6	30	5,4	0,5
				3,12	2,35	37,50	198,73	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
				4,74	2,82	45,00	316,73	0,10	8,00	0,00	1,40	46,60	30,00	5,40	0,90
	Итого 2 день:			32,58	28,59	139,00	1813,00	0,33	6,60	0,27	3,58	417,50	532,20	87,10	7,28
				60,97	64,95	253,78	2056,13	0,92	77,38	0,44	14,91	623,40	989,95	225,60	12,20

Российская Федерация
Индивидуальный предприниматель
Кафиятулин Асхат Ахатович
ИНН 711400952178
Тульская область г.Донской

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

МЕНЮ 3 дня

КОПИЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
Завтрак															
301	Омлет натуральный	150	200	11,2	17,4	3	282,67	0,09	0,45	0,29	0,68	119	225	18	2,25
				14,93	23,20	4,00	376,80	0,12	0,60	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00
395	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	100	8,32	10,40		189,00	0,11	0	0,02	0,4	8	165,6	20,8	2,8
				10,40	13,00		236,25	0,14	0	0,03	0,5	10	207	26	3,5
97	Закрытый бутерброд с сыром	40,00	40,00	7,40	13,70	14,80	163,00	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5
496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	10,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
Итого завтрак:				25,22	35,06	73,64	732,67	0,22	11,85	0,42	2,50	462,00	513,00	69,80	4,47
				22,90	30,50	60,80	686,25	0,25	11,40	0,16	2,10	349,00	482,00	75,00	5,50
Обед															
73	Салат картофельный с кукурузой	60	100	1,86	4,14	13,14	97,20	0,046	6,12	0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
				3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,2	0	3,1	20	86	34	1,3
126	Борщ из свежей капусты	250	250	1,32	3,88	5,60	82,60	0,02	10,9	0	1,94	34,2	36,4	19,6	0,9
381	Биточки	80	100	14,24	14,00	11,44	190,70	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,24
				17,80	17,50	14,30	228,80	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,55	7,90	37,00	253,00	0,21	0	0,04	0,63	14,4	204,7	136,6	4,6
				9,40	20,52	41,34	303,70	0,25	0	0,05	0,75	17,3	245,6	164	5,5
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого обед:				29,31	30,52	106,80	801,30	0,42	21,32	0,07	5,53	124,80	501,30	223,60	10,62
				34,96	49,40	122,76	954,90	0,53	25,40	0,09	6,99	143,50	613,60	269,80	12,60
Полдник															
516	Кефир 2,5%	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
559	Булочка "Веснушка"	50	60	4,70	3,70	32,32	169,00	0,06	0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
				5,64	4,44	34,32	202,80	0,07	0	0,04	0,84	12	45,6	8,4	0,72
Итого полдник:				10,50	8,70	40,32	269,00	0,14	1,40	0,07	0,70	250,00	218,00	35,00	0,80
				11,44	9,44	42,32	302,80	0,15	1,40	0,08	0,84	252,00	225,60	36,40	0,92
Итого 3 день:				65,97	75,02	222,76	1802,97	0,79	34,57	0,57	8,87	838,80	1239,90	329,80	16,01
				69,30	89,34	225,88	1943,95	0,93	38,20	0,33	9,93	744,50	1321,20	381,20	19,02

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

МЕНЮ 4 дня

КОПИЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
	Завтрак														
345	Котлеты рыбные	80	100	11,12	1,68	7,68	113,00	0,05	0,03	0,01	0,80	28,00	128,00	18,40	0,48
				13,90	2,10	9,60	188,30	0,07	0,04	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
291	Макаронные изделия отварные	150	180	4,70	0,70	30,25	150,90	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
				5,64	0,84	36,30	181,08	0,07	0,024	0	0,96	6,84	42,84	9,7	0,94
94	Бутерброд с маслом	30	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,10	5,00	13,00	2,00	0,2
493	Чай с сахаром	200	200	0,10		15,00	60,00	0	0,00	0,00	0,00	11,00	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Яблоки	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:			12,82	14,58	39,98	598,05	0,20	20,06	0,20	2,20	120,00	310,00	60,80	6,36
				8,86	13,90	78,44	670,38	0,14	10,02	0,09	1,48	42,84	82,84	24,50	3,86
	Обед														
76	Винегрет	60	100	0,72	6,24	3,90	78,00	0,01	5,04	0,00	2,70	19,20	24,00	10,80	0,48
				1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
146	Суп с клецками	250	250	1,20	2,60	8,80	161,50	0,06	5,75	0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
405	Курица в соусе	80	100	13,60	13,50	4,10	154,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
				17,00	17,00	4,10	192,00	0,03	2,87	0,04	0,06	42,50	112,50	20,00	1,25
414	Рис отварной	150	180	3,69	6,01	33,81	204,60	0,02	0,00	0,04	0,29	5,15	78,70	23,00	0,53
				4,40	7,20	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,18	94,40	27,60	0,64
519	Напиток из шиповника	200	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	40	40	1,52	0,16	9,84	94,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого обед:			24,07	29,29	96,61	858,70	0,21	83,09	0,07	5,47	99,10	312,15	91,15	5,89
				28,76	38,54	106,27	989,62	0,26	87,02	0,09	6,99	112,43	366,35	106,95	6,57
	Полдник														
515	Молоко 3,2%	200	200	5,80	5,00	9,60	126,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
590	Печенье"Сахарное"	50	60	3,75	4,90	37,20	208,50	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
				4,50	5,90	44,60	250,20	0,04	0,00	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого полдник:			9,55	9,90	46,80	334,50	0,11	2,60	0,04	1,40	251,60	216,00	36,00	1,04
				10,30	10,90	54,20	376,20	0,12	2,60	0,04	1,75	254,50	225,00	38,00	1,25
	Итого 4 день:			46,44	53,77	183,39	1791,25	0,52	105,75	0,31	9,07	470,70	838,15	187,95	13,29
				47,92	63,34	238,91	2036,20	0,52	99,64	0,22	10,22	409,77	674,19	169,45	11,68

Кафиятулли Ахат Ахатович

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

МЕНЮ 5 дня

КОПИЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возрастная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
							Завтрак								
320	Сырники из творога	150	200	23,60	21,80	30,10	288,00	0,08	0,30	0,80	202,00	305,00	31,00	1,00	0,83
				31,47	29,07	40,13	384,00	0,11	0,40	1,10	269,30	406,70	41,30	1,30	1,10
96	Бутерброд с повидлом	30,00	30,00	1,70	4,30	20,40	176,00	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	84,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Груши	100	100	0,40	0,30	10,30	70,50	0,02	5	0	1	19	16	12	2,3
Итого завтрак:				28,72	27,86	86,54	665,50	0,18	6,60	0,93	203,62	461,00	170,00	33,80	4,05
				36,59	35,13	96,57	761,50	0,21	6,70	1,23	270,92	562,70	180,30	34,10	4,32
							Обед								
9	Салат из моркови и яблок	60	100	0,72	8,16	5,76	76,00	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48
				0,90	10,20	7,20	95,00	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
134	Рассольник ленинградский	250	250	1,60	4,20	16,25	121,25	0,09	7,68	2,35	15,5	63	26,3	0,93	0,80
367	Гуляш из говядины	80	100	16,48	17,60	3,36	237,60	0,06	1,04	0,03	0,56	13,60	172,00	24,00	2,56
				20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20
195	Рагу из овощей	150	180	3,60	9,63	15,30	135,00	0,11	13,60	0,02	3,51	61,20	107,00	35,00	1,26
				4,00	10,70	17,00	162,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	109,00	39,00	1,40
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,01	0,5	0	28	19	7	5	1,2
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	1,40
Итого обед:				31,32	41,86	91,93	815,25	0,45	26,58	2,40	25,00	192,80	467,30	124,13	7,08
				35,62	48,30	94,21	920,65	0,47	27,48	2,41	26,08	201,00	520,10	136,73	7,84
							Полдник								
518	Сок сливовый	200	200	0,70	0,30	22,80	98,20	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
588	Вафли	60	70	1,68	1,98	44,60	200,00	2,40	0,00	0,00	0,42	9,60	22,50	6,00	0,90
				1,96	2,31	52,00	233,00	2,80	0,00	0,00	0,49	11,20	26,25	7,00	1,05
				2,38	2,28	67,40	298,20	2,41	70,00	0,00	0,42	21,60	25,50	9,00	2,40
Итого полдник:				3,64	4,29	96,60	433,00	5,20	70,00	0,00	0,91	20,80	48,75	46,00	1,95
Итого 5 день:				62,42	72,00	245,87	1778,95	3,04	103,18	3,33	229,04	675,40	662,80	166,93	13,53
				75,85	87,72	287,38	2115,15	5,88	104,18	3,64	297,91	784,50	749,15	216,83	14,11

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

МЕНЮ 6 дня

КОПИЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
							Завтрак								
266	Каша из хлопьев овс."Геркулес"жидкая	150	200	5,37	7,05	21,60	191,30	2,52	1,45	0,05	0,53	147,00	192,80	52,13	1,16
				7,16	9,40	28,80	254,80	3,36	1,93	0,07	0,70	196,00	257,50	69,50	1,55
300	Яйцо вареное	40	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	70,67	177,30	33,30	1,07	
91	Бутерброд с сыром	30	30	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,1	0,3	137	118	10	0,18	0,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
112	Мандарины	100	100	0,40	0,30	10,30	57,00	0,02	5	0	0,4	19	16	12	3
	Итого завтрак			21,81	22,37	80,18	641,30	2,67	7,85	0,57	209,04	595,30	368,10	84,98	4,88
				23,60	24,72	87,38	704,80	3,51	8,33	0,59	209,21	644,30	432,80	102,35	5,27
							Обед								
75	Салат картофельныйс зел.горошком	60	100	2,48	9,12	7,84	96,00	0,06	8,16	3,68	14,40	52,80	14,40	0,72	0,48
				3,10	11,40	9,80	160,00	0,08	10,20	4,60	18,00	66,00	18,00	0,90	0,60
155	Суп с крупой	250	250	2,05	5,25	16,25	121,50	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,3	0,93
412	Котлеты,биточки,шницели припущ.	80	100	12,00	8,50	7,40	150,80	0,07	0,06	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
				17,80	17,50	14,30	188,50	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,55	7,90	37,00	253,00	0,21	0	0,04	0,63	14,4	204,7	136,6	4,6
				9,40	20,52	41,34	303,70	0,25	0	0,05	0,75	17,3	245,6	164	5,5
520	Напиток из клюквы	200	200	0,10	0,00	20,70	103,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого обед:			28,02	31,17	105,71	806,10	0,49	17,10	3,75	18,28	127,90	476,70	199,62	9,45
				34,67	52,79	116,95	958,50	0,55	17,04	3,77	18,50	138,60	554,60	232,22	10,91
							Полдник								
516	Ряженка	200	200	5,22	5,00	7,20	90,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
575	Булочка к завтраку	60	70	2,34	4,28	16,22	214,00	0,04	0,00	0,03	0,47	10,00	28,00	4,70	0,40
				3,12	5,70	22,16	250,00	0,06	0,00	0,05	0,70	15,00	42,00	7,00	0,60
	Итого полдник:			7,56	9,28	23,42	304,00	0,12	1,40	0,07	0,47	250,00	208,00	32,70	0,60
				8,34	10,70	29,36	340,00	0,14	1,40	0,09	0,70	255,00	222,00	35,00	0,80
	Итого 6 день:			57,39	67,96	209,31	1751,40	3,28	26,35	4,39	227,79	973,20	1052,80	317,30	14,93
				66,61	88,21	233,69	2003,30	4,20	26,77	4,45	228,41	1037,90	1209,40	369,57	16,98

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

МЕНЮ 7 дня

КОПИЯ

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возрастная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
							Завтрак								
410	Фрикадельки из кур	80	100	10,70	9,30	5,70	158,93	0,04	0,60	0,05	0,04	31,00	75,00	12,00	0,90
				13,38	9,30	11,63	198,66	0,05	0,75	0,06	0,05	38,75	93,75	15,00	1,13
291	Макаронные изделия отварные	150	180	4,70	0,70	30,25	150,90	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
				5,64	0,84	36,30	181,08	0,07	0,024	0	0,96	6,84	42,84	9,7	0,94
94	Бутерброд с маслом	30	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,10	5,00	13,00	2,00	0,2
493	Чай с сахаром	200	200	0,10		15,00	60,00	0	0,00	0,00	0,00	11,00	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	10,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
				19,72	23,16	89,29	659,83	0,17	10,62	0,14	2,26	84,70	165,70	33,90	3,10
	Итого завтрак:			8,46	13,50	68,64	729,74	0,11	0,02	0,09	1,28	26,84	71,84	15,50	1,66
							Обед								
59	Салат из свеклы с чесноком	60	100	0,90	0,66	5,10	96,60	0,03	10,78	0	3,22	21	20,3	19,6	
				1,50	10,10	8,50	131,00	0,04	15,4	0	4,6	30	29	28	0,54
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	250	12,20	10,15	14,70	236,95	0,12	11,10	0,00	1,30	16,00	71,00	29,30	0,90
401	Печень, тушенная в соусе	80	100	21,28	11,76	8,80	115,20	0,05	0,80	0,80	29,60	121,60	20,80	0,64	2,24
				26,60	14,70	11,00	144,00	0,07	1,00	1,00	37,00	152,00	26,00	0,80	2,80
414	Рис отварной	150	180	3,69	6,01	33,81	204,60	0,02	0,00	0,04	0,29	5,15	78,70	23,00	0,53
				4,40	7,20	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,35	6,18	94,40	27,60	0,64
512	Компот из плодов или ягод сушен.(изюм)	200	200	0,30	0,00	20,10	118,00	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого обед:			37,52	22,97	65,22	853,15	0,26	23,48	0,80	34,62	179,60	162,70	64,74	4,74
				20,53	26,66	93,63	957,27	0,24	27,30	0,04	6,69	72,15	229,30	95,50	3,57
							Полдник								
515	Молоко 3,2%	200	200	5,80	5,00	9,60	147,30	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
589	Пряник заварной	40	50	2,50	1,89	30,00	184,13	0,023	0	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32
				3,12	2,35	37,50	198,73	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
				9,72	12,60	56,80	356,00	0,14	6,40	0,10	1,60	274,00	198,00	46,00	3,00
	Итого полдник:			10,42	13,80	63,00	392,50	0,14	2,60	0,11	1,70	276,50	201,80	48,00	3,10
	Итого 7 день:			66,96	58,73	211,31	1868,98	0,57	40,50	1,04	38,48	538,30	526,40	144,64	10,84
				39,41	53,96	225,27	2079,51	0,49	29,92	0,24	9,67	375,49	502,94	159,00	8,33

КОПИЯ ВЕРНА
подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 8 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
							Завтрак								
319	Пудинг творожный	150	200	20,70	19,70	31,70	312,00	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1
				27,60	26,30	42,30	416,00	0,1	0,4	0,18	1,06	269,3	374,7	50,6	1,3
96	Бутерброд с повидлом	30,00	30,00	1,70	4,30	20,40	176,00	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	84,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	Итого завтрак:			25,42	25,46	77,84	619,00	0,16	1,60	0,27	1,42	339,00	428,00	51,80	1,92
				32,32	32,06	88,44	723,00	0,18	1,70	0,31	1,68	406,30	497,70	71,40	2,22
							Обед								
4	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,70	0,00	2,70	26,40	19,20	10,20	0,04
				1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,06
144	Суп картофельный с бобовыми(горох).	250	250	2,30	4,25	15,10	138,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
343	Рыба тушеная в томате с овощами	80	100	6,65	3,60	3,15	139,30	0,045	2,35	0,005	2,1	17,2	101,5	19,5	0,4
				8,30	4,50	4,38	174,10	0,056	2,9	0,006	2,6	21,5	126,8	24,4	0,5
429	Картофельное пюре	150	200	3,78	7,92	19,66	165,50	0,14	6,12	0,06	1,8	46,8	102,6	34,2	1,26
				4,83	10,12	25,12	230,00	0,2	8,5	0,08	2,5	65	142,5	47,5	1,75
519	Напиток из шиповника	200	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,78
	Итого обед:			20,07	22,93	99,51	785,00	0,50	103,85	0,11	7,71	137,40	344,05	103,60	6,65
				23,41	30,07	110,04	938,70	0,59	117,88	0,13	10,71	177,50	422,05	128,60	7,26
							Полдник								
518	Сок абрикосовый	200	200	1,00	0,00	0,00	118,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
579	Коржик молочный	40	60	2,70	4,87	26,20	164,00	0,03	0,00	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33
				4,10	7,30	39,30	246,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
112	Яблоки	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого полдник:			6,80	12,17	65,50	410,00	0,08	0,00	0,06	1,00	25,00	61,70	10,00	0,83
				4,50	7,70	49,10	293,00	0,08	10,00	0,06	0,80	31,00	48,00	15,00	2,70
	Итого 8 день:			52,29	60,56	242,85	1814,00	0,74	105,45	0,44	10,13	501,40	833,75	165,40	9,40
				60,23	69,83	329,85	1954,70	0,85	129,58	0,50	13,19	614,80	967,75	215,00	12,18

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 9 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
	Завтрак														
301	Омлет натуральный	150	200	11,2	17,4	3	282,67	0,09	0,45	0,29	0,68	119	225	18	2,25
				14,93	23,20	4,00	376,80	0,12	0,60	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00
395	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	100	8,32	10,40		189,00	0,11	0	0,02	0,4	8	165,6	20,8	2,8
				10,40	13,00		236,25	0,14	0	0,03	0,5	10	207	26	3,5
91	Бутерброд с сыром	30	30	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,1	0,3	137	118	10	0,18	0,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Груши	100	100	0,40	0,30	10,30	70,50	0,02	5	0	1	19	16	12	2,3
	Итого завтрак:			21,02	27,96	51,44	636,17	0,19	6,85	0,61	138,90	386,00	354,00	46,98	5,05
				20,22	23,56	48,44	589,75	0,24	6,40	0,35	138,72	277,00	336,00	54,98	6,30
	Обед														
9	Салат из моркови и яблок	60	100	0,72	8,16	5,76	76,00	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48
				0,90	10,20	7,20	95,00	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
131	Свекольник	250	250	2,18	4,45	12,10	97,00	0,04	18,30	40,25	36,25	17,50	0,63	0,80	0,9
389	Тефтели из говядины паровые	80	100	11,04	10,20	6,70	163,20	0,05	2	0,016	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76
				13,80	12,70	8,37	204,00	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,55	7,90	37,00	253,00	0,21	0	0,04	0,63	14,4	204,7	136,6	4,6
				9,40	20,52	41,34	303,70	0,25	0	0,05	0,75	17,3	245,6	164	5,5
520	Напиток из клюквы	200	200	0,10	0,00	20,70	103,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого обед:			26,95	31,27	113,76	821,00	0,40	24,56	40,31	41,76	84,30	426,53	198,60	9,16
				30,74	48,43	116,07	931,50	0,46	25,20	40,32	42,92	95,80	507,83	236,80	10,62
	Полдник														
	Снежок	200	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
590	Печенье"Земляничное"	50	60	3,75	4,90	37,20	208,50	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
				4,50	5,90	44,60	250,20	0,04	0,00	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
				9,55	9,90	46,80	314,50	0,11	2,60	0,04	1,40	251,60	216,00	36,00	1,04
	Итого полдник:			8,25	10,80	81,80	458,70	0,12	2,60	0,04	1,75	254,50	225,00	38,00	1,25
	Итого 9 день:			56,22	70,03	247,00	1771,67	0,71	34,01	40,96	182,41	724,80	1005,53	283,58	15,46
				59,21	82,79	246,31	1979,95	0,82	34,20	40,71	183,39	627,30	1068,83	329,78	18,17

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 10 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возрастная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
							Завтрак								
408	Суфле из кур	80	100	10,90	13,30	2,70	174,00	0,03	0,50	0,07	0,40	28,00	75,00	11,00	1,00
				13,63	16,63	3,38	218,75	0,02	0,07	0,09	0,50	35,00	93,75	13,75	1,25
291	Макаронные изделия отварные	150	180	4,70	0,70	30,25	150,90	0,06	0,02	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78	4,6
				9,40	20,52	41,34	181,00	0,25	0	0,05	0,75	17,3	245,6	0,94	5,5
94	Бутерброд с маслом	30	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,10	5,00	13,00	2,00	0,2
494	Чай с лимоном	200	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Мандарины	100	100	0,40	0,30	10,30	57,00	0,02	5	0	0,4	19	16	12	3
				18,42	26,66	65,49	579,90	0,13	3,32	0,96	6,42	86,90	113,10	18,58	6,42
	Итого завтрак:			25,85	49,81	77,26	654,75	0,31	2,87	0,23	1,57	75,50	369,35	21,49	7,57
							Обед								
106	Овощи натуральные(помидор)	60	100	0,66	0,12	2,28	64,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
				1,10	0,20	3,80	107,30	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
134	Рассольник ленинградский	250	250	1,60	4,20	16,25	121,25	0,09	7,68	2,35	15,5	63	26,3	0,93	0,80
377	Картофельная запеканка с мясом	230	280	26,80	27,00	21,70	407,00	0,24	18,40	0,08	0,92	28,75	334,65	64,40	4,00
				23,30	32,87	26,42	495,00	0,29	22,40	0,09	1,12	35,00	474,00	78,40	4,87
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,01	0,5	0	28	19	7	5	1,2
108	Хлеб пшеничный	10	10	1,52	0,16	9,84	23,50	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого обед:			33,06	32,02	104,01	847,33	0,44	41,58	2,43	45,34	130,15	428,15	94,53	7,54
				30,00	37,97	110,25	978,23	0,51	55,58	2,44	45,82	142,00	577,90	116,53	8,77
							Полдник								
515	Молоко 2,5%	200	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
588	Вафли	60	70	1,68	1,98	44,60	200,00	2,40	0,00	0,00	0,42	9,60	22,50	6,00	0,90
				1,96	2,31	52,00	233,00	2,80	0,00	0,00	0,49	11,20	26,25	7,00	1,05
				7,48	6,98	54,20	306,00	2,48	2,60	0,04	0,42	249,60	202,50	34,00	1,10
	Итого полдник:			7,76	7,31	61,60	339,00	2,88	2,60	0,04	0,49	251,20	206,25	35,00	1,25
	Итого 10 день:			58,96	65,66	242,72	1733,23	3,05	47,50	3,43	52,18	466,65	743,75	147,11	15,06
				63,61	95,09	285,32	1971,98	3,70	61,05	2,71	47,88	468,70	1153,50	173,02	17,59

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 11 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
	Завтрак														
316	Запеканка рисовая с творогом	150	200	8,60	8,40	37,70	231,00	0,05	0,10	0,40	53,00	133,00	25,00	0,80	2,25
				11,47	11,20	50,26	308,00	0,06	0,13	0,53	70,67	177,30	33,30	1,07	3,00
82	Бутерброд с ветчиной	35	35	3,60	5,70	7,40	180,50	0,142	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,38
496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	10,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
	Итого завтрак:			18,82	18,06	100,94	698,50	0,28	12,78	0,50	54,56	432,60	392,60	88,60	6,35
				21,69	20,86	113,50	775,50	0,29	12,81	0,63	72,23	476,90	400,90	88,87	7,10
	Обед														
41	Салат из редьки с овощами	60	100	0,96	3,06	3,24	44,40	0,01	9,42	0,00	1,68	25,80	22,20	13,20	0,60
				1,60	5,10	5,40	74,00	0,02	15,70	0,00	2,80	43,00	37,00	22,00	1,00
155	Суп с крупой	250	250	2,05	5,25	16,25	121,50	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,3	0,93
345	Котлеты рыбные	80	100	11,12	1,68	7,68	113,00	0,05	0,03	0,01	0,80	28,00	128,00	18,40	0,48
				13,90	2,10	9,60	188,30	0,07	0,04	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
423	Капуста тушенная	150	180	3,60	9,63	15,30	162,50	0,11	13,60	0,02	3,51	61,20	107,00	35,00	1,26
				4,00	10,70	147,00	195,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	109,00	39,00	1,40
503	Кисель из конц.плодового или ягодн.	200	200	1,40		29,00	122,00	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	1,40
	Итого обед:			27,65	20,82	121,03	808,80	0,41	30,73	0,03	9,62	160,50	441,00	126,70	5,21
				31,47	24,35	256,81	946,20	0,45	38,72	0,04	11,33	191,50	489,80	144,10	5,87
	Полдник														
517	Йогурт 3,2%	200	200	10,00	6,40	17,00	114,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
589	Пряники заварные	40	50	4,13	3,29	52,50	147,30	0,06	0,00	0,00	1,68	7,70	35,00	6,30	0,56
				4,72	3,76	60,00	184,13	0,08	0,00	0,00	1,92	8,80	40,00	7,20	0,64
	Итого полдник:			14,13	9,69	69,50	261,30	0,12	1,20	0,04	1,68	245,70	217,00	34,30	0,76
				14,72	10,16	77,00	298,13	0,14	1,20	0,04	1,92	246,80	222,00	35,20	0,84
	Итого 11 день:			60,60	48,57	291,47	1768,60	0,81	44,71	0,57	65,86	838,80	1050,60	249,60	12,32
				67,88	55,37	447,31	2019,83	0,88	52,73	0,71	85,48	915,20	1112,70	268,17	13,81

КОПИЯ ВЕРНА
подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 12 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возрастная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
Завтрак															
301	Омлет натуральный	150	200	11,2	17,4	3	282,67	0,09	0,45	0,29	0,68	119	225	18	2,25
				14,93	23,20	4,00	376,80	0,12	0,60	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00
395	Сосиски,сардельки, колбаса отварные	80	100	8,32	10,40		189,00	0,11	0	0,02	0,4	8	165,6	20,8	2,8
				10,40	13,00		236,25	0,14	0	0,03	0,5	10	207	26	3,5
91	Бутерброд с сыром	30	30	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,1	0,3	137	118	10	0,18	0,18
495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	84,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Яблоки	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого завтрак:				27,94	37,76	45,94	772,67	0,31	11,85	0,62	138,50	392,00	517,60	65,78	8,05
				33,75	46,16	46,94	914,05	0,37	12,00	0,73	138,82	434,00	634,00	76,98	9,50
Обед															
73	Салат картофельный с кукурузой	60	100	1,86	4,14	13,14	97,20	0,046	6,12	0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
				3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	10,2	0	3,1	20	86	34	1,3
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,75	4,90	7,80	104,25	0,06	18,5	0	1,94	34,2	36,4	22,3	0,8
381	Биточки	80	100	14,24	14,00	11,44	190,70	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,24
				17,80	17,50	14,30	228,80	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,55	7,90	37,00	253,00	0,21	0	0,04	0,63	14,4	204,7	136,6	4,6
				9,40	20,52	41,34	303,70	0,25	0	0,05	0,75	17,3	245,6	164	5,5
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого обед:				29,74	31,54	109,00	822,95	0,46	28,92	0,07	5,53	124,80	501,30	226,30	10,52
				35,39	50,42	124,96	976,55	0,57	33,00	0,09	6,99	143,50	613,60	272,50	12,50
Полдник															
516	Ряженка	200	200	5,22	5,00	7,20	90,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
559	Булочка "Веснушка"	40	50	3,76	2,96	25,90	140,00	0,05	0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
				4,70	3,70	32,32	168,00	0,06	0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
Итого полдник:				8,98	7,96	33,10	230,00	0,13	1,40	0,07	0,70	250,00	218,00	35,00	0,80
				8,32	13,20	46,10	258,00	0,13	6,40	0,10	0,80	267,00	221,00	44,00	3,70
Итого 12 день:				66,66	77,26	188,04	1825,62	0,90	42,17	0,76	144,73	766,80	1236,90	327,08	19,37
				77,46	109,78	218,00	2128,60	1,07	51,40	0,92	146,61	844,50	1468,60	393,48	25,70

КОПИЯ ВЕРНА
подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 13дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возростная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
							Завтрак								
412	Котлеты,биточки,шницели припущ.	80	100	12,00	8,50	7,40	150,80	0,07	0,06	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
				17,80	17,50	14,30	188,50	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
242	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,59	6,70	31,40	209,20	0,04	0,00	0,04	0,63	19,50	159,45	19,50	0,90
				5,51	8,10	31,47	251,00	0,05	0	0,06	0,76	23,4	191,34	23,4	1,1
94	Бутерброд с маслом	30	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,10	5,00	13,00	2,00	0,2
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Киви	100	100	0,80	0,40	8,10	56,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
Итого завтрак:				18,42	23,56	53,74	513,80	0,17	181,36	0,14	1,02	206,20	298,00	64,60	3,56
				24,22	32,56	60,64	551,50	0,19	181,30	0,15	1,12	214,00	335,00	69,80	4,12
							Обед								
103	Рыба соленая	60	100	10,44	10,26	4,10	134,40	0,01	0,00	0,01	0,70	48,00	162,00	24,00	0,66
				17,40	17,10	6,80	224,00	0,02	0,00	0,02	1,10	80,00	270,00	40,00	1,10
144	Суп картофельный с бобовыми(горох).	250	250	2,30	4,25	15,10	138,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
407	Рагу из птицы	230	280	15,77	16,45	18,17	283,43	0,13	11,90	0,03	3,50	28,50	158,80	44,57	2,24
				19,70	20,50	23,30	354,30	1,63	14,87	0,04	4,40	35,60	198,50	55,70	2,80
519	Напиток из шиповника	200	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
Итого обед:				33,37	31,90	83,37	859,03	0,44	90,58	0,08	5,21	125,50	465,75	118,67	7,11
				44,26	42,79	91,20	929,90	1,95	93,55	0,10	6,51	164,60	613,45	145,80	8,11
							Полдник								
	Снежок	200	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
590	Печенье"Сахарное"	50	60	3,75	4,90	37,20	208,50	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
				4,50	5,90	44,60	250,20	0,04	0,00	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
Итого полдник:				9,55	9,90	46,80	314,50	0,11	2,60	0,04	1,40	251,60	216,00	36,00	1,04
				10,30	10,90	54,20	403,20	0,12	2,60	0,04	1,75	254,50	225,00	38,00	1,25
Итого 13 день:				61,34	65,36	183,91	1687,33	0,72	274,54	0,26	7,63	583,30	979,75	219,27	11,71
				78,78	86,25	206,04	1884,60	2,26	277,45	0,29	9,38	633,10	1173,45	253,60	13,48

КОПИЯ ВЕРНА
подпись

КОПИЯ

МЕНЮ 14 дня

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Эн.ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
		Возрастная категория						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	11лет и старше												
	Завтрак														
320	Сырники из творога	150	200	23,60	21,80	30,10	288,00	0,08	0,30	0,80	202,00	305,00	31,00	1,00	0,83
				31,47	29,07	40,13	384,00	0,11	0,40	1,10	269,30	406,70	41,30	1,30	1,10
97	Закрытый бутерброд с сыром	40,00	40,00	7,40	13,70	14,80	163,00	0,04	0,1	0,11	0,5	187	139	14	0,5
496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Бананы	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	10,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
				36,12	38,96	79,74	738,00	0,18	1,70	0,93	202,72	620,00	293,00	44,80	2,35
				45,49	46,73	89,77	834,00	0,24	11,80	1,23	271,12	749,70	329,30	53,10	3,32
	Обед														
76	Винегрет	60	100	0,72	6,24	3,90	78,00	0,01	5,04	0,00	2,70	19,20	24,00	10,80	0,48
				1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
145	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	250	4,90	5,35	20,15	187,00	0,2	8,6	0,04	0,22	0,19	65,8	4	0,9
341	Рыба, запеченная с яйцом	80	100	12,72	6,24	2,56	147,00	0,07	0,4	0,05	3,28	24,36	162,4	20	0,8
				15,90	7,80	3,20	176,40	0,09	0,5	0,06	4,1	40	203	25	1
426	Картофель отварной	150	180	4,26	6,30	18,75	248,00	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	78,00	30,00	1,20
				5,11	7,56	22,50	297,60	0,18	25,00	0,06	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
520	Напиток из клюквы	200	200	0,10	0,00	20,70	103,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
109	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого обед:			25,54	24,53	82,58	844,80	0,48	36,09	0,14	6,85	74,25	376,80	80,00	4,58
				30,15	31,91	89,87	975,80	0,57	43,70	0,16	9,60	96,99	449,00	98,20	5,34
	Полдник														
517	Йогурт 3,2%	200	200	10,00	6,40	17,00	114,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
588	Вафли	40	60	1,12	1,32	29,73	133,30	1,60	0,00	0,00	0,28	6,40	15,00	4,00	0,60
				1,68	1,98	44,60	200,00	2,40	0,00	0,00	0,42	9,60	22,50	6,00	0,90
				11,12	7,72	46,73	247,30	1,66	1,20	0,04	0,28	244,40	197,00	32,00	0,80
	Итого полдник:			7,98	8,38	66,70	314,00	5,66	39,40	0,04	0,69	286,20	223,25	46,00	1,35
	Итого 14 день:			69,64	71,87	229,02	1896,80	8,06	77,19	1,11	210,26	980,45	893,05	170,80	8,28
				83,62	87,02	246,34	2123,80	9,72	94,90	1,43	281,41	1132,89	1001,55	197,30	10,01

КОПИЯ ВЕРНА
подпись