

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4



Харитонов Е.В.

"29" 02 2024

Утверждаю:

Директор ООО "ПКП Перевал"



Самарская Е.О.

"01" марта 2024

Двухнедельное перспективное меню

(с учетом сезонности: весна)

школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся II смены льготной категории (многодетные, малообеспеченные, оставшиеся без попечения родителей, ОВЗ); в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал" г.Пыть-Ях

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
1 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
№ 130	Салат из св. кап. с маслом растительным	80	1,28	8,52	6,68	110,06	0,25	0,02	0,02	9,67	0,71	8,05	52,09	0,005
№ 307	Суп картоф. с макарон. изд. с мяс. и зел.	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,001	0,08	2,83	0,34	19,58	10,27	91,82	0,08
№827-1	Азу из говядины	180	18,77	16,81	26,02	214,34	0,05	0,024	0,33	0,73	123,6	18,75	236,4	2,63
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,000	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,000	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,000	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		26,55	28,05	119,55	703,60	0,30	0,22	13,18	11,80	173,57	60,51	444,71	6,20
Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2 %)	150/10	5,15	7,39	26,19	244,64	0,09	0,18	8,80	1,18	73,8	31,24	155,3	1,33
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№248	Булочка "Чайная" с творогом	70	7	9	75	258,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Итого :		25,28	27,15	148,72	843,52	0,20	0,29	15,57	2,38	294,20	62,49	415,58	2,58
Итого :			51,83	55,20	268,27	1547,12	0,50	0,52	28,75	14,18	467,77	123,00	860,29	8,78
1 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2 %)	200/10	7,62	8,3	49,1	309,25	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№248	Булочка "Чайная" с творогом	70	7	9	75	258,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		29,21	28,58	95,75	978,75	0,23	0,39	27,50	3,06	317,30	76,85	448,48	5,83
Обед														
№ 130	Салат из св. кап. с маслом растительным	100	1,61	10,66	8,35	126,10	0,15	0,00	0,00	10,59	0,91	50,85	76,82	0,006
№ 307	Суп картоф. с макарон. изд. с мяс. и зел.	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,09	0,16	3,04	0,42	24,47	14,09	64,78	0,09
№827-1	Азу из говядины	200	20,72	18,53	26,02	238,15	0,05	0,024	0,33	0,73	123,6	18,75	236,4	2,63
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		28,93	21,54	134,05	783,47	0,14	0,29	3,37	2,39	167,45	53,94	378,68	4,54
Итого :			58,14	50,12	229,80	1762,22	0,37	0,69	30,87	5,45	484,75	130,79	827,16	10,37

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
2 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
№58/2к.п.	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89
№ 300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	3,00	6,00	12,35	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11
№ 492	Плов из птицы	180	17,79	18,95	36,89	299,25	0,04	0,24	3,87	1,78	188,3	25,68	386,1	0,00
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	86,76	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		25,90	34,07	113,95	829,79	1,49	0,40	27,32	3,94	307,02	79,86	511,23	4,52
Табл	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
№566	Макароны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№841	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Итого :		19,62	23,72	84,05	580,21	0,89	0,11	21,87	1,16	260,09	50,64	222,79	1,33
Итого :			45,52	57,79	198,00	1410,00	2,38	0,50	49,19	5,10	567,11	130,50	734,02	5,85
2 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Табл	Огурцы свежие порциями	80	1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670
№566	Макароны отварные с маслом	180	6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	68,70	0,06
№841	Котлета мясная	100/5	11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Итого :		23,20	29,66	97,44	671,06	0,98	0,17	34,03	1,46	288,96	54,16	261,16	2,56
Обед														
№300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	250./10	3,76	7,50	15,44	120,00	0,02	0,02	1,99	0,25	54,41	15,75	39,18	0,12
№ 492	Плов из птицы	200	18,56	19,15	36,30	332,50	0,06	0,24	4,86	2,00	197,2	32,00	394,5	1,09
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	80,17	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		29,18	38,76	129,60	956,74	1,99	0,44	32,27	4,81	345,16	98,94	559,67	6,45
Итого :			52,38	68,42	227,04	1627,80	2,97	0,61	66,30	6,27	634,12	153,10	820,83	9,01

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
3 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
Табл	Огурцы консервир. порцией	80	1,44	4,16	6,88	10,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004
№ 275	Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	200./10	1,90	5,44	8,30	111,20	0,08	0,06	2,19	0,18	29,07	17,70	43,9	0,68
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	200	19,03	17,73	39,38	391,79	0,19	0,14	4,37	0,62	147,1	31,08	248,6	0,27
Контр.пр	Напиток из апельсинов	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		26,95	28,05	103,25	770,35	0,28	0,35	24,31	2,06	232,95	92,52	400,74	4,83
№ 960	Капуста тушенная	150	3,80	6,90	28,27	141,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
№327	Булочка "Творожная"	70	9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,18	18,83	69,90	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Итого :		25,93	18,30	121,97	664,23	0,08	0,15	21,76	2,22	204,52	28,69	362,28	1,83
Итого :			52,88	46,35	225,22	1434,58	0,36	0,50	46,07	4,28	437,47	121,21	763,02	6,66

3 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№ 960	Капуста тушенная	180	5,00	9,00	34,00	170,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
№327	Булочка "Творожная"	70	9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Итого :		28,67	21,85	129,65	749,53	0,08	0,20	22,08	3,36	332,08	41,99	468,83	3,17
Обед														
Табл	Огурцы консервир. порцией	100	1,80	5,20	8,60	13,00	0,006	0,05	4,33	0,00	15,9	13,5	39,87	0,005
№ 275	Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	250./10	2,30	6,80	9,30	139,00	0,09	0,07	2,68	0,22	36,3	22,13	54,8	0,85
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	200	21,29	19,69	41,16	391,79	0,29	0,21	6,69	0,85	174,9	51,06	319,8	1,09
Контр.пр	Напиток из апельсинов	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	61,50	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		31,50	32,60	120,05	878,27	0,39	0,49	27,70	2,71	275,82	124,79	517,01	6,37
Итого :			60,17	54,45	249,70	1627,80	0,47	0,69	49,78	6,07	607,90	166,78	985,84	9,54

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

**4 день
Обед**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Табл.	Огурцы свежие порциями	60	0,84	3,06	5,34	8,40	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 306	Суп картофельный с горохом, мяс. и зел.	200	4,92	4,48	17,80	132,40	0,01	0,02	7,12	0,25	51,72	26,06	68,99	0,03
№ 566	Макароны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,05	0,05	0,00	1,68	10,92	7,78	45,58	0,67
№715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	85,04	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		26,45	27,85	133,26	930,32	0,25	0,34	20,37	3,35	287,45	85,87	555,96	5,90
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с сахаром илимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4
	Итого :		20,17	20,60	77,75	479,68	0,18	0,31	13,70	2,92	342,75	73,07	463,68	3,18
Итого :			46,62	48,45	211,01	1410,00	0,43	0,65	34,07	6,27	630,20	158,94	1019,64	9,08

4 день

Завтрак

Возрастная категория 12 лет и старше

№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
№ 1204	Чай с сахаром илимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	67,20	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		23,10	23,40	96,55	648,40	0,25	0,46	25,55	3,75	396,40	99,10	559,48	6,67
Обед														
Табл.	Огурцы свежие порциями	80	0,84	3,06	5,34	11,20	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 306	Суп картофельный с горохом, мяс. и зел.	250	6,15	5,60	22,25	165,50	0,02	0,03	8,81	0,31	158,1	30,10	86,24	0,05
№ 566	Макароны отварные с маслом	180	6,36	7,44	42,36	265,20	0,002	0,05	0,00	1,41	75,8	15,07	126,0	0,58
№715	Колбасное изделие отварное	80	11,54	15,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		30,60	32,00	134,05	979,40	0,21	0,36	12,06	3,32	448,40	94,86	666,73	4,17
Итого :			53,70	55,40	230,60	1627,80	0,46	0,82	37,61	7,07	844,80	193,96	1226,21	10,84

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
5 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	80	0,70	5,05	3,40	112,80	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	200./10	2,64	5,20	13,32	114,30	0,63	0,07	5,93	0,02	26,46	17,75	72,58	0,870
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,13	9,28	2,56	161,04	0,2	0,03	0,38	0,46	105,5	20,14	120,5	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	209,00	0,028	0,18	0,0	0,06	165,9	13,36	233,1	0,530
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,0	0,100
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,86	7,20	5,04	23,4	0,400
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,4	30,0	0,078
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		27,35	28,05	140,57	880,34	0,86	0,39	19,61	3,32	341,34	82,49	507,42	6,12
Контр.пр.	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 669	Котлеты рыбные	80/5	11,47	4,5	14,41	143,10	0,00	0,04	0,32	1,38	50,90	23,39	136,2	0,14
№ 946	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,400
	Итого :		19,20	15,65	83,70	568,58	0,11	0,30	19,28	2,61	247,79	63,59	308,90	2,05
Итого :			46,55	43,70	224,27	1448,92	0,97	0,69	38,89	5,92	589,13	146,08	816,32	8,17
5 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Контр.пр.	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 669	Котлеты рыбные	100/5	13,51	5,65	16,45	181,50	0,00	0,05	0,40	1,63	63,62	25,24	170,3	0,160
№ 946	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,04	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
	Итого :		23,41	18,35	102,42	693,80	0,17	0,36	20,39	3,27	275,50	80,98	383,24	3,03
Обед														
№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	100	0,70	5,05	3,40	141,00	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,75	10,78	4,46	201,30	0,03	0,04	0,48	0,43	121,9	25,17	150,7	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	250,80	0,18	0,20	0,00	0,72	180,1	16,3	269,7	0,550
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,550
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		31,50	32,20	134,05	1075,82	0,29	0,45	11,19	3,87	368,25	97,56	592,89	5,40
Итого :			54,91	50,55	236,47	1769,62	0,46	0,81	31,58	7,14	643,75	178,54	976,13	8,43

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
6 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Обед															
№58/2к.п.	Салат Витаминный с масл растит	80	0,68	8,96	2,69	116,42	0,25	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005	
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70	
№ 641	Рыба жаренная	80	15,25	3,81	8,65	124,80	0,02	0,08	0,62	1,60	224,1	9,42	301,2	0,59	
№944	Картофель отварной	150	3,00	6,20	24,30	167,00	0,09	0,15	2,07	0,21	18,15	24,02	78,79	0,42	
№ 1113	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,02	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		25,25	25,45	112,25	781,50	0,45	0,43	27,60	3,80	354,45	95,46	676,18	5,76	
№ 61	Салат свекла с сыром	80	2,50	5,14	3,45	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005	
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52	
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05	
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,8	4,25	8,36	0,18	
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Итого :		19,57	23,71	80,30	698,50	0,18	0,27	20,54	3,31	311,41	58,33	343,01	2,87	
Итого :			44,82	49,16	192,55	1480,00	0,63	0,70	48,14	7,11	665,86	153,79	1019,19	8,62	
6 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№ 61	Салат свекла с сыром	100	3,12	6,42	4,31	145,99	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005	
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860	
№935	Рис припущенный	180	3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260	
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,83	4,25	8,36	0,19	
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
	Итого :		22,50	23,00	95,75	802,12	0,21	0,32	12,69	3,72	331,83	64,55	416,99	4,42	
Обед															
№58/2к.п.	Салат Витаминный с масл растит	100	0,85	11,20	3,37	118,81	0,15	0,03	10,59	0,91	50,85	10,08	76,82	0,006	
№ 641	Рыба жаренная	100	17,04	3,25	4,93	156,00	0,02	0,10	0,78	2,02	228,6	16,58	283,3	0,74	
№944	Картофель отварной	180	3,60	7,44	29,16	200,40	0,100	0,11	2,40	0,25	21,78	28,14	94,56	0,61	
№ 1113	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		29,80	30,00	129,05	927,91	0,32	0,45	33,31	4,92	420,0	117,3	621,0	7,11	
Итого :			52,30	53,00	224,80	1709,19	0,53	0,77	46,00	8,64	751,83	181,80	1038,00	11,53	

В и т а м и н ы (мг.) М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
7 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
Контр.пр.	Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	1,60	1,92	11,84	72,00	0,670	0,04	7,68	0,52	30,79	16,44	40,35	0,62
№ 841	Котлеты мясные	80./5	13,24	8,93	16,85	244,43	0,13	0,01	5,36	1,10	142,1	35,8	102,69	0,62
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	214,15	0,004	0,09	1,88	0,67	55,56	31,41	181,24	0,1
№ 1232	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	50,69	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		30,62	26,57	129,60	922,35	0,81	0,29	32,67	3,55	285,20	116,32	432,60	5,00
Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	150/10	6,35	9,25	32,42	216,77	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,08	0,00	5,52	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1222	Какао (молоко 3,2 %)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Итого :		19,25	19,75	83,75	560,65	0,23	0,31	17,55	1,99	243,70	77,01	427,70	3,77
Итого :			49,87	46,32	213,35	1483,00	1,04	0,60	50,22	5,54	528,90	193,33	860,30	8,77
7 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	200/10	9	11,36	45,63	289,02	0,15	0,29	13,41	1,89	97,6	43,30	210,1	2,79
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30	7,89	7,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№ 1222	Какао (молоко 3,2 %)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		22,50	23,00	95,75	700,52	0,28	0,39	20,80	2,56	283,92	90,13	498,82	4,55
Обед														
Контр.пр.	Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	250	2,00	2,40	14,80	90,00	0,840	0,05	9,61	0,66	38,49	20,55	50,44	0,78
№ 841	Котлеты мясные	100./5	14,48	10,51	12,07	258,66	0,14	0,07	5,0	0,16	47,44	40,58	112,4	1,53
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	7,92	38,16	256,98	0,005	0,10	1,98	0,80	66,77	43,69	197,1	1,31
№ 1232	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		34,59	29,74	136,64	1000,74	0,99	0,38	24,34	3,06	199,14	135,15	481,36	5,62
Итого :			57,09	52,74	232,39	1701,26	1,27	0,77	45,14	5,62	483,06	225,28	980,18	10,17

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
8 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
№58	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 833	Печень тушеная в смет. соусе с том.лук	100	34,82	14,13	12,20	135,38	0,12	0,24	0,05	0,71	236,2	23,94	353,7	0,23
№946	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,57	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			44,67	35,81	117,39	781,85	1,75	0,58	30,99	3,02	386,87	89,77	677,24	5,31
№ 498	Котлеты рубленые из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
Итого :			21,79	16,57	90,62	712,03	0,34	0,11	14,40	2,02	185,62	52,81	248,08	3,31
Итого :			66,46	52,38	208,01	1493,88	2,10	0,69	45,39	5,04	572,49	142,58	925,32	8,62
8 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№ 498	Котлеты рубленые из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	72,86	0,67
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,02	7,50	0,00	65,25	11,40	53,24	0,89
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	53,38	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			23,93	18,53	108,94	821,21	0,38	0,17	29,00	2,27	259,30	69,77	314,69	5,61
Обед														
№58	Салат "Витаминный"	100	0,85	11,20	3,37	111,37	1,90	0,03	14,10	1,1	50,9	18,2	32,4	1,2
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00	0,82	0,04	9,54	0,30	47,29	23,95	52,0	1,17
№ 833	Печень тушеная в смет. соусе с том.лук	120	40,04	14,30	12,54	156,08	0,22	0,14	0,06	0,40	39,82	19,03	303,8	1,09
№946	Пюре картофельное	180	3,84	7,34	23,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,000	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,000	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
Итого :			52,34	32,20	134,05	890,47	3,07	0,47	29,86	3,22	213,15	97,77	562,85	5,69
Итого :			76,27	50,73	242,99	1711,68	3,45	0,64	58,86	5,49	472,45	167,54	877,54	11,30

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
9 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
Табл	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
№ 300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	2,00	5,12	10,12	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11
№566	Макароны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№841	Котлета мясная	80/.5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
Контр.пр	Напиток из яблок	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,8	9,4	30	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	60,52	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		23,16	29,38	108,83	821,13	0,90	0,20	26,18	2,19	335,44	89,24	306,38	4,70
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл.слив.	150/10	6,12	9,6	28,6	165,86	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
Табл.	Иогурт	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Итого :		19,63	27,00	155,36	963,57	27,64	0,21	15,78	2,45	257,91	68,86	342,97	2,61
Итого :			42,79	56,38	264,19	1784,70	28,54	0,41	41,96	4,64	593,35	158,10	649,35	7,31
9 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл.слив.	200/10	8,16	12,8	38,15	221,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
Табл.	Иогурт	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Итого :		22,50	23,00	95,75	1051,48	27,64	0,23	15,78	2,60	260,71	70,82	352,07	2,76
Обед														
Табл	Огурцы свежие порциями	80	1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670
№ 300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	250./10	2,50	6,40	12,65	120,00	0,02	0,02	1,99	0,25	54,41	15,75	39,18	0,12
№566	Макароны отварные с маслом	180	6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	68,70	0,06
№841	Котлета мясная	100/.5	11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06
Контр.пр	Напиток из яблок	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	84,40	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		27,71	36,67	129,73	971,94	1,00	0,28	38,77	2,77	378,09	99,01	367,59	6,33
Итого :			50,21	59,67	225,48	2023,42	28,64	0,51	54,55	5,37	638,80	169,83	719,66	9,09

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
№61	Салат свекла с сыром	80	3,12	6,42	4,31	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№387	Уха "Ростовская" с зеленью	200/.25	12,76	4,32	12,96	142,40	0,006	0,02	0,15	0,20	143,5	1,04	31,34	0,55
№ 847	Тефтели мясные	80	8,95	10,4	9,67	221,25	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05
№1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		32,26	29,15	124,10	978,12	0,15	0,48	32,49	4,36	314,40	94,56	471,84	7,64
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Итого :		19,97	20,60	86,75	479,68	0,18	0,32	22,05	2,95	338,68	69,83	456,65	2,50
Итого :			52,23	49,75	210,85	1457,80	0,33	0,80	54,54	7,31	653,08	164,39	928,49	10,14

10 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	110	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		21,84	23,28	98,23	596,00	0,23	0,44	33,80	3,65	378,28	90,50	520,45	5,82
Обед														
№ 61	Салат свекла с сыром	100	3,12	6,42	4,31	145,99	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№387	Уха "Ростовская" с зеленью	250/.25	15,95	5,40	16,20	178,00	0,008	0,02	0,19	0,25	154,4	1,77	39,18	0,69
№ 847	Тефтели мясные	100	8,95	10,4	9,67	276,57	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15
№935	Рис припущенный	180	3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260
№1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :		31,50	32,20	134,05	1123,44	0,20	0,51	26,95	4,62	344,27	95,56	508,96	6,33
Итого :			53,34	55,48	232,28	1710,19	0,43	0,95	60,75	8,27	722,55	186,06	1029,41	12,15

В и т а м и н ы (мг.) М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
11 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
Контр.пр	Салат "Сезонный"	80	1,12	4,08	7,12	76,80	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38
№ 347	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,08	0,06	8,19	0,18	29,07	17,70	43,87	0,07
№874	Голубцы "Ленивые"	120	8,18	9,33	7,39	147,26	14,04	0,02	5,90	0,18	22,04	18,28	58,68	0,90
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		17,27	23,92	90,32	678,24	14,34	0,20	31,32	1,54	236,61	72,14	242,22	4,88
№ 161	Салат "Винегрет"	80	2,00	9,72	9,64	112,80	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№570	Макароны отварные с сыром	150	12,66	12,91	71,75	250,50	0,028	0,03	0,00	1,05	194,72	51,86	379,4	1,49
№ 327	Булочка "Творожная"	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23
Контр.пр	Напиток из ягод	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Итого :		25,22	23,49	188,71	775,46	0,11	0,32	6,83	2,44	243,51	76,55	531,05	3,13
Итого :			42,49	47,41	279,03	1453,70	14,45	0,52	38,15	3,98	480,12	148,69	773,27	8,01

11 день

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

№ 161	Салат "Винегрет"	100	2,11	10,24	10,15	141,00	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№570	Макароны отварные с сыром	180	15,19	14,99	42,42	333,75	0,226	0,29	0,00	2,05	198,98	62,40	407,7	2,42
№ 327	Булочка "Творожная"	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23
Контр.пр	Напиток из ягод	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Итого :		28,92	26,21	167,21	919,53	0,31	0,60	6,83	3,59	250,57	89,05	568,45	4,21

Обед

Контр.пр	Салат "Сезонный"	100	1,12	4,08	7,12	96,00	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38
№ 347	Суп - лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,10	0,07	10,24	0,22	36,34	22,13	54,84	0,85
№874	Голубцы "Ленивые"	180	12,27	14,00	11,09	220,89	21,06	0,03	8,86	0,27	33,07	27,41	88,02	1,345
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		31,50	32,50	134,05	858,09	21,38	0,26	36,33	2,05	260,61	92,36	306,63	6,65

Итого :

60,42 58,71 301,26 1777,62 21,69 0,86 43,16 5,64 511,18 181,41 875,08 10,86

В и т а м и н ы (мг.) М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
12 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Обед														
№ 108	Салат из свеж.помид.и огурцов с м.р.	80	1,56	1,86	2,88	95,95	0,056	0,03	4,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004
№ 299	Суп картофельный с мяс. и зел.	200	2,24	2,40	16,40	96,80	0,15	0,11	9,31	0,00	22,79	2,82	86,64	0,12
№ 640	Рыба тушеная с овощами	150	16,59	9,97	6,63	172,50	0,04	0,24	3,87	1,78	188,3	25,68	386,1	0,00
№ 935	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,10	221,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№1113	Компот из кураги	200	1,10	0,00	31,50	125,00	0,01	0,01	1,30	0,20	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		29,17	20,95	133,10	884,93	0,40	0,51	29,23	3,30	264,23	76,07	632,83	4,21
№715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№944	Картофель отварной	150	6,15	9,30	38,25	167,00	0,00	0,07	0,00	0,24	33,00	3,60	148,5	0,26
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Итого :		20,96	22,99	84,13	574,30	0,12	0,24	0,15	1,00	173,88	27,73	504,04	1,27
Итого :			50,13	43,94	217,23	1459,23	0,52	0,75	29,38	4,30	438,11	103,80	1136,87	5,48
12 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№944	Картофель отварной	180	7,38	11,16	45,90	200,40	0,00	0,09	0,00	0,28	39,6	4,32	158,2	0,31
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Итого :		22,19	24,85	91,78	607,70	0,12	0,28	0,15	1,19	183,28	30,41	522,84	1,47
Обед														
№ 108	Салат из свеж.помид.и огурцов с м.р.	100	3,05	4,52	4,88	119,94	0,062	0,05	6,33	0,00	22,9	13,5	49,87	0,005
№ 299	Суп картофельный с мяс. и зел.	250	2,80	3,00	20,50	121,00	0,81	0,11	10,64	0,00	28,49	3,52	108,3	0,15
№ 640	Рыба тушеная с овощами	180	18,33	12,53	7,45	207,00	0,06	0,24	4,86	2,00	197,2	32,00	394,5	1,09
№ 935	Рис припущенный	180	4,32	7,20	44,52	265,20	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	68,86	0,67
№1113	Компот из кураги	200	1,10	0,00	31,50	125,00	0,01	0,01	1,30	0,20	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		34,81	27,76	134,05	1065,84	1,11	0,55	23,13	3,75	278,11	83,75	704,12	3,78
Итого :			57,00	52,61	225,83	1673,54	1,23	0,83	23,28	4,94	461,39	114,16	1226,96	5,25

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 дней:

по категории с 7 до 11 лет

Соотношение белков,жиров и углеводов

49,35 49,74 226,00 1488,58 4,35 0,61 42,06 6,14 551,97 145,37 873,84 7,96

по категории 12 лет и старше

Соотношение белков,жиров и углеводов

57,16 55,16 238,22 1726,85 5,16 0,75 45,66 6,33 604,72 170,77 965,25 9,88