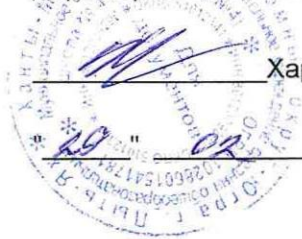


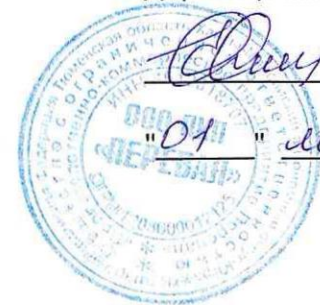
Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №4



Харитонов Е.В

2024

Утверждаю:
Директор ООО "ПКП Перевал"



Самарская Е.О.

"01" марта 2024

Двухнедельное перспективное меню

(второй вариант)

с учетом сезонности: весна

школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся
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													
Завтрак															
Табл.№4	Каша пшеничная молочная с маслом (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	
№1314	Пирожки печеные с мясом	70	5,40	3,30	18,90	213,50	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	
	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 :			21,34	21,67	83,59	762,14	0,20	0,28	25,57	2,18	303,00	66,45	403,18	4,38	
Обед															
№130	Салат из свеж.капусты с масло.раст.	80	1,28	8,52	6,68	96,67	0,25	0,02	0,02	9,67	0,71	8,05	52,09	0,005	
№ 307	Суп с макаронными 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	
Итого :			26,15	27,65	109,75	652,21	0,30	0,19	3,18	11,60	157,57	51,51	433,71	4,00	
Итого :			47,49	49,32	193,34	1414,35	0,50	0,48	28,75	13,78	460,57	117,96	836,89	8,38	

1 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
Табл.№4	Каша пшеничная молочная с маслом (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	
№1314	Пирожки печеные с мясом	70	5,40	3,30	18,90	213,50	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	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	69,84	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого :			23,81	22,58	95,75	849,59	0,23	0,33	27,50	2,51	307,30	69,85	415,98	5,28	
Обед															
№130	Салат из свеж.капусты с масло.раст.	100	1,61	10,66	8,35	120,84	0,15	0,00	0,00	10,59	0,91	50,85	76,82	0,006	
№ 307	Суп с макаронными 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 :			30,54	32,20	134,05	778,21	0,29	0,30	3,37	12,98	168,36	104,79	455,50	4,55	
Итого :			54,35	54,78	229,80	1627,80	0,52	0,63	30,87	15,49	475,66	174,64	871,48	9,83	

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
2 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
Контр.пр. №566	Салат Костер с масл растит	80	0,91	4,55	6,38	84,12	0,13	0,17	3,49	1,34	122,4	26,78	153,9	1,58
№841	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
№1204	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
	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 :		19,25	19,75	83,75	655,93	0,30	0,26	15,69	1,79	351,98	69,37	344,60	2,37
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
№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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		26,83	27,53	114,31	787,88	0,11	0,40	21,50	3,08	282,57	78,48	516,82	3,64
Итого :			46,08	47,28	198,06	1443,81	0,41	0,66	37,19	4,87	634,55	147,85	861,42	6,01

2 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Контр.пр. №566	Салат Костер с масл растит	100	0,91	4,00	6,66	105,15	0,13	0,17	3,49	1,34	122,4	26,78	153,9	1,58
№841	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
№1204	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
	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 :		22,50	23,00	95,75	765,01	0,21	0,32	25,44	1,92	373,23	70,88	374,95	3,47
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
№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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		31,38	32,08	131,11	923,14	0,15	0,46	24,50	3,73	317,15	94,21	577,11	5,28
Итого :			53,88	55,08	226,86	1688,15	0,36	0,78	49,94	5,65	690,38	165,09	952,06	8,75

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
3 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	448,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл.	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№ 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
	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 :		19,97	20,60	86,75	681,70	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180	0,180
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 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
	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 :		26,55	27,65	93,45	732,35	0,28	0,32	14,31	1,86	216,95	83,52	389,74	2,63
Итого :			46,52	48,25	180,20	1414,05	0,46	0,50	14,49	2,04	217,13	83,70	389,92	2,81

3 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	507,73	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
№ 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
	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	830,63	0,25	0,45	33,90	3,63	389,53	93,90	543,35	5,84
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 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
	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 :		31,10	32,20	110,25	816,77	0,39	0,46	17,70	2,51	259,82	115,79	506,01	4,17
Итого :			52,94	55,48	208,48	1647,40	0,63	0,91	51,60	6,14	649,35	209,69	1049,36	10,01

№ 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
4 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
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 или биточки 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
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	117,25	842,34	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого :			46,55	43,70	200,95	1410,92	0,36	0,55	19,53	2,86	248,04	63,84	309,15	2,30
4 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 или биточки 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
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	250./10	3,30	6,50	16,63	145,50	0,08	0,09	7,41	0,22	33,07	27,19	78,22	1,090
№ 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.)			
							A	B1	C	E	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
5 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
№619	Пудинг из творога запеченный (творог 5 %)	150	16,13	19,57	36,72	331,50	0,18	0,25	14,70	2,08	199,1	46,26	335,1	2,00
Табл.	Повидло	20	0,08	0,00	13,00	50,00	0,00	0,0	1,50	0,00	2,80	1,40	18,00	0,26
№ 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
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	39,34	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			19,65	20,15	93,55	564,72	0,18	0,32	29,10	2,68	233,15	66,94	397,28	5,76
Обед														
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
Итого :			26,05	27,45	117,25	845,28	0,25	0,31	10,37	3,15	271,45	76,87	544,96	3,70
Итого :			45,70	47,60	210,80	1410,00	0,43	0,63	39,47	5,83	504,60	143,81	942,24	9,46

5 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№619	Пудинг из творога запеченный (творог 5 %)	170	18,28	22,70	38,90	375,70	0,21	0,27	17,1	2,45	210,1	53,4	340,6	3,08
Табл.	Повидло	30	0,12	0,00	15,50	75,00	0,00	0,0	2,25	0,0	4,20	2,10	2,70	0,39
№ 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	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			22,90	23,40	105,55	665,20	0,21	0,36	32,25	3,20	248,35	76,74	396,58	7,12
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 :			53,50	55,40	239,60	1644,60	0,42	0,72	44,31	6,52	696,75	171,60	1063,31	11,29

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
6 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
№ 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
	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 :		19,25	19,75	83,75	736,50	0,18	0,27	20,54	3,31	311,41	58,33	343,01	2,87
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
	Итого :		24,85	25,05	102,45	743,50	0,45	0,40	17,60	3,60	338,45	86,46	665,18	3,56
Итого :			44,10	44,80	186,20	1480,00	0,63	0,67	38,14	6,91	649,86	144,79	1008,19	6,42

6 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
№ 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
№ 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
№ 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

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
7 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
Таб.№4	Каша рисовая молочная (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
	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 :		19,25	19,75	83,75	611,34	0,23	0,31	17,55	1,99	243,70	77,01	427,70	3,77
Обед														
Табл.	Огурцы консервированные порциями	60	1,56	1,86	2,88	7,80	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 316	Суп "Крестьянский" с мяс. смет. и зел.	200/10	2,32	5,84	11,68	109,60	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
	Итого :		26,90	23,55	117,20	798,66	0,81	0,26	22,67	3,35	269,20	107,32	421,60	2,80
Итого :			46,15	43,30	200,95	1410,00	1,04	0,57	40,22	5,34	512,90	184,33	849,30	6,57

7 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Таб.№4	Каша рисовая молочная (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														
Табл.	Огурцы консервированные порциями	80	1,56	1,86	2,88	10,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 316	Суп "Крестьянский" с мяс. смет. и зел.	250/10	2,90	7,30	14,60	137,00	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 :		31,45	28,10	134,00	939,74	0,99	0,38	24,34	3,06	199,14	135,15	481,36	5,62
Итого :			53,95	51,10	229,75	1640,26	1,27	0,77	45,14	5,62	483,06	225,28	980,18	10,17

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.)	Калорийн ость (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	
8 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак															
№ 589	Омлет натуральный с сыром	120	12,4	18,6	1,8	272,40	0,01	0,04	0,18	0,48	45,7	14,40	151,5	1,61	
№ 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	
№ 3.2.7	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	
	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 :			20,42	19,68	105,19	606,40	0,02	0,26	13,11	1,47	74,76	32,39	248,84	4,94	
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	
№ 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	
№715	Колбасное изделие отварное	80	17,10	12,40	12,06	232,80	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	
Итого :			26,55	27,65	107,45	832,70	1,75	0,55	20,99	2,82	370,87	80,77	666,24	3,11	
Итого :			46,97	47,33	212,64	1439,10	1,77	0,81	34,10	4,29	445,63	113,16	915,08	8,05	
8 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
№ 589	Омлет натуральный с сыром	150	14,88	22,32	2,16	340,50	0,05	0,19	0,22	0,58	62,0	21,60	181,8	1,58	
№ 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	
№ 3.2.7	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	
	Фрукт	120	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 :			22,90	23,40	105,55	674,50	0,07	0,43	17,75	1,57	148,26	45,75	322,60	4,90	
Обед															
№58/2к.п.	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	
№715	Колбасное изделие отварное	80	18,80	13,50	13,62	232,80	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 :			31,10	32,20	134,05	967,19	3,07	0,47	29,86	3,22	213,15	97,77	562,85	5,69	
Итого :			54,00	55,60	239,60	1641,69	3,14	0,90	47,61	4,79	361,41	143,52	885,45	10,59	

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.)	Калорийн ость (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
9 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
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	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
№ 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
	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 :		19,25	19,75	83,75	864,55	0,35	0,16	25,00	2,22	253,97	63,57	294,30	4,70
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
№ 820	Жаркое по домашнему	180	18,69	13,69	54,06	222,09	0,15	0,27	27,52	0,63	26,83	32,51	83,0	1,38
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	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
	Итого :		26,15	27,65	109,75	554,77	0,88	0,40	42,75	2,60	127,87	77,20	213,86	3,71
Итого :			45,40	47,40	193,50	1419,32	1,23	0,56	67,75	4,82	381,84	140,77	508,16	8,41

9 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
№ 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	892,45	0,38	0,16	15,00	2,22	241,25	58,33	304,55	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
№ 820	Жаркое по домашнему	200	20,88	14,63	54,36	246,77	0,16	0,27	31,25	0,63	30,62	36,90	94,3	1,57
Контр.пр	Напиток из ягод	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 :		31,10	32,60	136,35	735,35	1,08	0,47	59,32	3,40	171,86	100,81	276,13	6,78
Итого :			53,60	55,60	232,10	1627,80	1,46	0,63	74,32	5,62	413,11	159,14	580,68	9,54

№ по ¹³ 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
10 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
№ 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	20	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
	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 :		20,37	21,00	96,55	517,68	0,18	0,35	32,05	3,15	354,68	78,83	467,65	4,70
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
№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
№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
	Итого :		26,95	27,65	117,25	898,12	0,03	0,39	17,36	4,23	284,94	61,11	528,43	4,65
Итого :			47,32	48,65	213,80	1415,80	0,21	0,74	49,41	7,38	639,62	139,94	996,08	9,35

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	30	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 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	628,90	0,25	0,45	33,90	3,63	389,53	93,90	543,35	5,84
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
№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
№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	1073,04	0,03	0,45	17,40	4,70	308,12	69,22	570,07	5,38
Итого :			53,34	55,48	232,28	1710,19	0,27	0,90	51,30	8,33	697,65	163,12	1113,42	11,22

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												
Завтрак														
№ 161	"Винегрет" с морск. кап. с м. р.	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
№841	Биточки мясные	100./5	12,56	8,57	11,4	296,16	0,19	0,10	2,24	1,11	143,50	33,19	293,4	0,62
№565	Макароны отварные	150	12,91	8,25	71,75	178,00	0,028	0,03	0,00	1,05	194,72	51,86	379,4	1,49
№1205	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,03	87,00	0,01	0,02	0,75	0,00	125,5	0,01	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
	Итого :		31,81	28,32	128,65	757,84	0,30	0,23	5,79	2,56	493,50	98,00	787,13	3,91
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
№ 263	Борщ "Свекольник" с мяс. смет. и зел.	200/10.	2,00	5,84	13,20	113,60	0,08	0,06	8,19	0,18	29,07	17,70	43,87	0,07
№ 843	Зразы мясные	80./5	10,12	12,20	12,29	210,86	0,00	0,12	2,97	1,73	179,7	18,65	263,7	1,22
№946	Картофельное пюре	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
Контр.пр	Напиток ягодный	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,50
	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	27,65	93,40	822,22	0,33	0,42	26,20	3,14	298,61	74,03	474,59	3,36
Итого :			58,76	55,97	222,05	1580,06	0,62	0,65	31,99	5,70	792,11	172,03	1261,72	7,27

11 день

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак

№ 161	"Винегрет" с морск. кап. с м. р.	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
№841	Биточки мясные	100./5	12,56	8,57	11,4	296,16	0,19	0,10	2,24	1,11	143,50	33,19	293,4	0,62
№565	Макароны отварные	180	14,99	10,86	42,42	213,60	0,226	0,29	0,00	2,05	198,98	62,40	407,7	2,42
№1205	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,03	87,00	0,01	0,02	0,75	0,00	125,5	0,01	53,24	0,89
	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 :		35,06	31,57	107,15	854,26	0,50	0,51	5,79	3,71	500,56	110,50	824,53	4,99
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
№ 263	Борщ "Свекольник" с мяс. зел. и смет	250/10.	2,50	7,30	16,50	142,00	0,10	0,07	10,24	0,22	36,34	22,13	54,84	0,85
№ 843	Зразы мясные	80./5	10,12	12,20	12,29	210,86	0,00	0,18	3,70	1,97	186,7	20,31	353,8	1,53
№946	Картофельное пюре	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
Контр.пр	Напиток ягодный	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,00	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	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	965,64	0,37	0,57	40,01	4,03	343,84	104,66	626,94	7,61
Итого :			66,56	64,07	241,20	1819,90	0,87	1,08	45,80	7,74	844,40	215,16	1451,47	12,60

№ 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
12 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,10	10,15	4,35	161,04	0,18	0,13	0,38	0,46	219,1	37,26	197,6	0,880
№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
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	97,17	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		19,65	20,15	93,55	599,71	0,18	0,27	10,48	1,30	280,55	59,30	388,74	4,30
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
№1232	Напиток мандариновый	200	0,16	0,00	25,64	97,36	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
	Итого :		27,83	20,55	117,44	810,29	0,40	0,48	19,23	3,10	248,23	67,07	621,83	2,01
Итого :			47,48	40,70	210,99	1410,00	0,58	0,75	29,71	4,40	528,78	126,37	1010,57	6,31

12 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,12	11,54	8,70	201,30	0,23	0,19	0,48	1,17	238,2	56,08	243,9	2,650
№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 :		22,50	23,00	95,75	576,20	0,23	0,34	0,58	2,00	293,05	71,80	442,84	4,07
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
№ 1232	Напиток мандариновый	200	0,16	0,00	25,64	97,36	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	60,40	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		33,87	27,76	134,05	1051,60	1,11	0,55	23,13	3,75	278,11	83,75	704,12	3,78
Итого :			56,37	50,76	229,80	1627,80	1,34	0,89	23,71	5,75	571,16	155,55	1146,96	7,85

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 дней:

по категории с 7 до 11 лет

Соотношение белков,жиров и углеводов

47,38 47,03 201,96 1437,28 0,69 0,63 35,90 5,68 501,30 131,55 824,06 6,78

по категории 12 лет и старше

Соотношение белков,жиров и углеводов

54,98 54,74 230,90 1679,53 0,94 0,81 45,18 7,29 606,54 178,59 1009,04 10,15