

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Харитонов Е.В.

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 с сахарным диабетом (стол №9)
в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал"

№ 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	
1 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак															
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	
Табл.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,03	0,00	0,20	22,22	4,85	77,56	1,01	
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 % б/с	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 украинский	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	80	0,40	0,40	9,80	238,48	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		23,76	23,15	83,80	886,80	0,20	0,30	25,54	2,10	330,42	70,63	452,26	5,24	
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 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	
№ 1204	Чай с лимоном б/с	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 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 :		23,61	27,47	74,66	523,20	0,30	0,16	14,43	11,23	153,67	48,47	413,06	3,72	
Итого :			47,37	50,62	158,46	1410,00	0,50	0,47	39,97	13,33	484,09	119,10	865,32	8,96	

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	
Табл.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,03	0,00	0,20	22,22	4,85	77,56	1,01	
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 % б/с	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 украинский	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	273,80	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		27,29	24,18	95,75	1019,35	0,23	0,37	27,47	2,58	337,52	75,99	474,16	6,29	
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 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	
№ 1204	Чай с лимоном б/с	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 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 :		25,33	21,24	134,05	608,45	0,14	0,24	14,62	1,87	160,75	48,94	348,93	4,11	
Итого :			52,62	45,42	229,80	1627,80	0,37	0,62	42,09	4,45	498,27	124,93	823,09	10,40	

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															
Табл №539	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	
№841	Каша "Геркулес" вязкая	150	6,42	10,59	23,64	221,00	0,06	0,01	0,20	0,60	115,90	53,25	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 лимоном б/с	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 украинский	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 :		20,74	28,11	72,39	580,21	0,94	0,11	21,87	1,74	312,59	97,09	222,79	1,33	
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/к.п.	Плов (перловый) 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 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	170,64	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		23,16	33,89	95,12	829,79	1,49	0,36	27,32	3,54	299,82	74,82	487,83	4,12	
Итого :			43,90	62,00	167,51	1410,00	2,43	0,46	49,19	5,28	612,41	171,91	710,62	5,45	

2 день		Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак															
Табл №539	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	
№841	Каша "Геркулес" вязкая	180	8,56	14,12	31,52	262,20	0,08	0,18	1,42	0,80	154,60	71,00	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 лимоном б/с	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 украинский	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 :		25,40	36,34	90,86	671,06	1,04	0,33	35,15	2,26	348,91	114,96	261,16	2,56	
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	
№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/к.п.	Плов (перловый) 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 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	196,67	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		25,38	38,46	103,45	956,74	1,99	0,38	32,27	4,26	335,16	91,94	527,17	5,90	
Итого :			50,78	74,80	194,31	1627,80	3,03	0,71	67,42	6,52	684,07	206,90	788,33	8,46	

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.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
3 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак															
№ 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	
№ 1204	Чай с лимоном б/с	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 украинский	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	131,36	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		16,62	15,78	83,05	589,09	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 апельсинов б/с	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 украинский	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	131,36	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		26,01	27,91	93,29	820,91	0,28	0,32	24,31	1,60	227,15	83,12	370,74	4,05	
Итого :			42,63	43,69	176,34	1410,00	0,46	0,50	24,49	1,78	227,33	83,30	370,92	4,23	

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	
№ 1204	Чай с лимоном б/с	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 украинский	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	100	0,40	0,40	9,80	192,25	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		19,76	19,73	100,53	735,28	0,08	0,18	32,05	2,88	346,08	45,28	427,95	4,82	
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 б/с	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 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	192,25	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Итого :		27,70	32,30	93,90	892,52	0,39	0,43	27,70	2,16	265,82	117,79	484,51	5,82	
Итого :			47,46	52,03	194,43	1627,80	0,47	0,61	59,75	5,04	611,90	163,07	912,46	10,64	

№ 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.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
4 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.	Сметана	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 лимоном б/с	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 украинский	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	168,92	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		20,57	21,00	87,55	648,60	0,18	0,34	23,70	3,12	358,75	82,07	474,68	5,38
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
№539	Каша ячневая, вязкая	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 б/с	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 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 :		23,31	27,27	117,25	761,40	0,25	0,27	10,37	2,75	264,25	71,83	521,56	3,30
Итого :			43,88	48,27	204,80	1410,00	0,43	0,61	34,07	5,87	623,00	153,90	996,24	8,68

4 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.	Сметана	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 лимоном б/с	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 украинский	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	216,60	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		23,10	23,40	96,55	764,90	0,23	0,45	25,45	3,77	385,15	95,70	536,58	6,65
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
№539	Каша ячневая, вязкая	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 б/с	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 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 :		26,80	31,70	134,05	862,90	0,21	0,30	12,06	2,77	438,40	87,86	634,23	3,62
Итого :			49,90	55,10	230,60	1627,80	0,44	0,75	37,51	6,54	823,55	183,56	1170,81	10,27

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
5 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
Контр.пр. № 669	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
№537	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
№ 1203	Каша перловая рассыпчатая	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
	Чай б/с	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
	Итого :		16,46	15,47	64,87	484,70	0,11	0,26	19,28	2,21	240,59	58,55	285,50	1,65
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
№1235	Напиток из шиповника	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 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	166,84	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		24,61	27,87	117,25	925,30	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого :			41,07	43,34	182,12	1410,00	0,36	0,51	19,53	2,46	240,84	58,80	285,75	1,90
5 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Контр.пр. № 669	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
№537	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
№ 1203	Каша перловая рассыпчатая	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
	Чай б/с	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	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 :		19,61	18,05	76,27	577,30	0,17	0,30	20,39	2,72	265,50	73,98	350,74	2,48
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
№1235	Напиток из шиповника	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 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	129,18	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		27,70	31,90	134,05	1050,50	0,29	0,39	11,19	3,32	358,25	90,56	560,39	4,85
Итого :			47,31	49,95	210,32	1627,80	0,46	0,69	31,58	6,04	623,75	164,54	911,13	7,33

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														
№ 194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	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
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
№ 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 б/с	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	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	39,67	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		19,25	19,75	83,75	750,38	0,09	0,32	15,41	3,20	430,85	43,64	495,20	2,35
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
№ 629	Рыба припущенная	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
№968	Рагу овощное	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 б/с	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 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 :		22,11	24,87	83,62	659,62	0,45	0,38	17,60	3,20	331,25	81,42	641,78	3,16
Итого :			41,36	44,62	167,37	1410,00	0,54	0,70	33,01	6,40	762,10	125,06	1136,98	5,50

6 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
№194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	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
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
№ 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 б/с	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 украинский	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	785,13	0,22	0,37	3,14	4,24	436,18	50,19	589,60	3,71
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
№ 629	Рыба припущенная	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
№968	Рагу овощное	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 б/с	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 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 :		26,00	29,70	102,90	811,41	0,32	0,39	33,31	4,37	420,0	110,3	588,5	6,56
Итого :			48,50	52,70	198,65	1709,19	0,54	0,76	36,45	8,61	856,18	160,44	1178,11	10,27

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
7 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
Таб.№4	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	150/10	7,03	10,07	32,58	241,29	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
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 % б/с	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 украинский	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	148,20	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		17,53	19,17	80,11	695,37	0,21	0,29	16,90	1,99	278,60	57,68	356,50	2,86
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
№ 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
№ 1232	Напиток апельсиновый б/с	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 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 :		25,28	26,29	97,44	714,63	0,89	0,13	31,07	2,36	339,34	81,87	336,96	2,44
Итого :			42,81	45,46	177,55	1410,00	1,10	0,42	47,97	4,35	617,94	139,55	693,46	5,30

7 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Таб.№4	Каша геркулесовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	200/10	9,37	13,42	43,44	321,72	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
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 % б/с	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 украинский	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	135,32	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		22,50	23,00	95,75	830,54	0,26	0,37	20,15	2,56	318,82	70,80	427,62	3,64
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
№ 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
№ 1232	Напиток апельсиновый б/с	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 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 :		28,59	30,52	106,33	797,26	1,07	0,22	32,64	1,79	255,27	95,46	371,76	3,90
Итого :			51,09	53,52	202,08	1627,80	1,33	0,59	52,79	4,35	574,09	166,26	799,38	7,54

В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (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.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
8 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
№ 1204	Чай с лимоном б/с	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 украинский	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	46,57	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			22,19	16,97	100,42	758,60	0,34	0,14	24,40	2,22	201,62	61,81	259,08	5,51
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 сметане	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
№537	Каша перловая рассыпчатая	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
№1113	Компот из сухофруктов б/с	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 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 :			41,53	27,65	88,76	651,40	1,75	0,51	20,99	2,42	363,67	75,73	642,84	2,71
Итого :			63,72	44,62	189,18	1410,00	2,10	0,65	45,39	4,64	565,29	137,54	901,92	8,22
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 лимоном б/с	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 украинский	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	86,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого :			23,93	18,53	108,94	853,83	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 сметане	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
№537	Каша перловая рассыпчатая	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
№1113	Компот из сухофруктов б/с	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 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 :			48,54	32,20	134,05	773,97	3,07	0,41	29,86	2,67	203,15	90,77	530,35	5,14
Итого :			72,47	50,73	242,99	1627,80	3,45	0,58	58,86	4,94	462,45	160,54	845,04	10,75

В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (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.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

9 день

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак

№ 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
Табл.	Йогурт (кисломолочн.обезжир.)	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 украинский	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	66,83	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		19,25	19,75	83,75	682,07	27,64	0,16	15,75	1,77	255,91	63,15	291,09	2,06

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
Табл.4	Каша пшенная с маслом слив.	150/10	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 б/с	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 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 :		20,02	28,80	80,20	727,93	0,90	0,13	16,18	1,59	312,24	75,20	271,98	2,10

Итого :

39,27 48,55 163,95 1410,00 28,54 0,29 31,93 3,36 568,15 138,35 563,07 4,16

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
Табл.	Йогурт (кисломолочн.обезжир.)	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 украинский	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	69,21	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		22,50	23,00	95,75	772,36	27,64	0,21	25,75	2,12	274,71	74,11	311,19	4,41

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
Табл.4	Каша пшенная с маслом слив.	180/10	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 б/с	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 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 :		23,91	36,37	103,58	855,44	1,00	0,22	38,77	2,22	368,09	92,01	335,09	5,78

Итого :

46,41 59,37 199,33 1627,80 28,64 0,43 64,52 4,34 642,80 166,12 646,28 10,19

В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (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.)				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.	Сметана	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 лимоном б/с	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 украинский	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	49,87	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		20,37	21,00	96,55	529,55	0,18	0,35	32,05	3,15	354,68	78,83	467,65	4,70
Обед														
№ 194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	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
№539	Каша ячневая, вязкая	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
№1113	Компот из смеси сухофруктов б/с	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 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	880,45	0,08	0,33	17,36	5,27	255,66	60,25	402,11	4,66
Итого :			47,32	48,65	213,80	1410,00	0,26	0,68	49,41	8,42	610,34	139,08	869,76	9,36

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.	Сметана	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 лимоном б/с	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 украинский	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														
№ 194	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	129,00	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
№539	Каша ячневая, вязкая	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
№1113	Компот из смеси сухофруктов б/с	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 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	1036,97	0,03	0,35	17,40	5,28	334,32	72,97	505,37	5,10
Итого :			53,34	55,48	232,28	1632,97	0,26	0,79	51,20	8,93	712,60	163,47	1025,82	10,92

В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (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.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
11 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак														
Табл.№4	Каша пшеничная молочная 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
Контр.пр	Напиток из ягод б/с	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 украинский	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	163,92	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		11,13	7,16	28,93	689,72	0,10	0,06	10,09	0,72	172,00	26,54	177,40	1,11
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	0,07	0,00	0,00	0,08	132,20	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника б/с	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 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	163,92	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		26,95	27,65	61,69	720,28	14,34	0,13	21,32	0,94	213,45	58,10	207,82	2,28
Итого :			38,08	34,81	90,62	1410,00	14,44	0,19	31,41	1,66	385,45	84,64	385,22	3,39
11 день		Возрастная категория 12 лет и старше												
Завтрак														
Табл.№4	Каша пшеничная молочная 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
Контр.пр	Напиток из ягод б/с	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 украинский	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	155,09	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		12,19	7,28	36,25	778,12	0,10	0,08	10,09	0,87	174,80	28,50	186,50	1,26
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	1,35
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,07	0,00	0,00	0,08	132,20	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника б/с	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 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	155,09	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого :		31,50	32,50	134,05	849,68	21,38	0,20	36,33	1,50	250,65	85,36	274,13	6,10
Итого :			43,69	39,78	170,30	1627,80	21,48	0,28	46,42	2,37	425,45	113,86	460,63	7,36

