

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Коми-Пермяцкого
Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Пермскому краю
Федькова М.В.
23.09.2014



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кочевская
средняя общеобразовательная
школа»

Л.С. Светлакова

23.09.2014



**Перспективное двухнедельное меню
для детей МБОУ «Кочевская средняя общеобразовательная школа»
в возрасте от 7 до 11 лет
на период осень-зима**

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

п/п	№ рецепт по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком(2-ой)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.	366/2008	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		Итого за завтрак:		20,14	19,13	77,9	568,89	0,57	0,97	0,11	0,46	518,61	450,97	80,76	3,9

Обед:

1.	4/2008	С-т из св.капусты с р/м	60	0,5	3,04	3,2	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	71/2008	Суп карт.с крупой и рыб.конс	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 4.2.25	Котлета "Московская"	70	8,16	11,55	6,56	162,26	0,04	0	0	3,82	8,62	75,51	9,75	1,03
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	265/2008	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		24,14	27,16	105,06	764,31	0,69	24,04	0,17	8,59	116,7	339,34	105,3	5,58
		Всего за день:		44,28	46,29	182,96	1333,2	1,26	25,01	0,28	9,05	635,31	790,31	186,06	9,48

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет натуральный	200	17,91	27,76	4,68	340,13	0,07	0,59	0,13	0,9	111,17	142,34	15,42	1,2
2.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	42	0	0,4	68	46	26	0,6
		Итого за завтрак:		24,91	28,63	75,32	666,52	0,56	42,59	0,13	1,3	195,17	253,7	64,45	3,02

Обед:

1.	27/2008	Салат из свеклы с сыром	60	2,7	2,82	4,98	56,4	0,01	1,3	0,01	2,69	51	35,8	18,1	0,66
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3.	205/2008	Сосиски, сардельки, колбаса отв	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		20,11	27,49	102,69	746,2	0,67	9,1	0,04	5,09	199,94	342,57	108,85	6,95

		Всего за день:		45,02	56,12	178,01	1412,72	1,23	51,69	0,17	6,39	395,11	596,27	173,3	9,97
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога с повидлом	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	294/208	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94	0,03	0,5	1,1	0	112	86	13	0,1
		Итого за завтрак:		35,63	13,79	87,93	622,05	0,54	6,11	1,16	1,42	308,18	369,37	98,18	3,33

Обед:

1.	31/2008	С-т картофель.с зел. горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,7	0,13	1,38	11,9	31,3	10	0,44
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 3.4.15	Тефтели из цыпленка-бройлера	70	8,14	11,03	5	151,24	0,02	0,28	0,01	4,39	9,83	92,88	12,75	0,79
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		24,38	28,2	115,9	818,92	0,69	16,57	0,15	8,39	114,62	416,04	130,6	7,29

		Всего за день:		60,01	41,99	203,83	1440,97	1,23	22,68	1,31	9,81	422,8	785,41	228,78	10,62
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1	115/2008	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2	366/2008	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
3	269/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:		21,8	19,92	90,91	634,19	0,55	1,76	0,11	0,85	554,31	533,07	87,6	2,75

Обед:

1.		С-т Витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	ТУ 4.2.22	Котлеты, биточки мясо-картофел	70	9,14	12,53	6,25	173,6	0,06	1,12	0,01	3,99	11,1	95	14,62	1,28
4.	224/2008	Рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5.	265/2008	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		22,56	28,38	125,12	847,76	0,59	15,08	0,03	7,25	104,03	285,97	85,56	4,45

		Всего за день:		44,36	48,3	216,03	1481,95	1,14	16,84	0,14	8,1	658,34	819,04	173,16	7,2
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
2.	296/2008	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Сдоба	75	6,07	5,55	44,47	258,75	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		17,86	15,95	122,32	713,38	0,58	1,1	0,04	0,91	203,6	283,67	75,21	4,05

Обед:

1.	1/2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,09	5	77,56	0,02	1,41	0,06	2,73	12,15	19	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	166/2008	Рыба, запеченая в омлете	80	14,68	9,14	4,41	158,6	0,08	0,39	0,03	3,44	29,97	151,87	23,34	0,72
4.	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		28,15	29,79	115,33	765,08	0,73	20,62	0,13	8,37	164,62	402,79	136,31	11,39

		Всего за день:		46,01	45,74	237,65	1478,46	1,31	21,72	0,17	9,28	368,22	686,46	211,52	15,44
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ.мол	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94	0,03	0,5	1,1	0	112	86	13	0,1
		Итого за завтрак:		35,67	13,78	93,69	645,12	0,54	3,96	1,16	1,61	302,79	361,3	94,14	2,58

Обед:

1.		Салат фруктовый	60	1,4	0,3	12,1	64	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	ТУ 3.4.9	Котлеты,биточки из цыпленка-брой	70	8,53	10,86	8,06	163,17	0,03	0	0,01	4,33	9,83	89,25	12,15	0,73
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	265/2008	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	294/208	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		21,92	21,86	114,09	755,6	0,65	97,71	0,03	5,35	123,65	298,82	104,98	5,01
		Всего за день:		57,59	35,64	207,78	1400,72	1,19	101,67	1,19	6,96	426,44	660,12	199,12	7,59

№ п/п	№ рецепта по сборн	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса"жид	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
2.	271/2008	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	42	0	0,4	68	46	26	0,6
Итого за завтрак:				15,75	13,68	93,15	571,73	0,62	42,68	0,02	1,01	324,98	381,97	105,82	3,31

Обед:

1.	13/2008	Салат из моркови с изюмом	60	0,73	0,05	14,46	56,32	0,03	2,58	0	0,22	29,55	33,92	20,23	0,54
2.	63/2008	Щи из св.капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	0,96	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 4.2.27	Кот,бит из гов с мясом птицы(2вар)	70	8,49	10,68	7,26	157,85	0,02	0,28	0,01	3,88	9,85	82,83	10,96	1,03
4.	224/2008	Рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5.	265/2008	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:				20,08	21,56	114,78	734,96	0,56	15,04	0,13	4,54	69,68	294,09	105,96	5,22
Всего за день:				35,83	35,24	207,93	1306,69	1,18	57,72	0,15	5,55	394,66	676,06	211,78	8,53

№ п/п	№ рецепт по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
2.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.	366/2008	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		Итого за завтрак:		18,2	16,59	88,73	576,75	0,55	0,77	0,1	0,29	427,22	372,36	73,62	4,04

Обед:

1.	34/2008	Сельдь с гарниром	60	3,06	7,59	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,51	11,64	59,13	13,3	0,5
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 4 2.7	Кот, бит, шницели "Домашние"	70	8,21	12,96	7,35	178,6	0,075	0,28	0	3,88	9,3	79,6	10,4	1,04
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком(2-ой)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		26,98	32,49	115,11	865,56	0,765	13,59	0,03	7,86	161,63	464,36	135,6	7,53

		Всего за день:		45,18	49,08	203,84	1442,31	1,315	14,36	0,13	8,15	588,85	836,72	209,22	11,57
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	141/2008	Залеканка из творога с повидлом	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	42	0	0,4	68	46	26	0,6
		Итого за завтрак:		35,19	12,98	93,38	644,41	0,6	44,99	0,07	1,92	307,97	353,21	131,14	10,1

Обед:

1.		Салат из кваш. капусты с луком	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,18	18,58	8,62	0,34
2.	56/2008	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,92	11,13	87,51	0,04	0,44	0,01	0,43	13,52	32,17	11,34	0,61
3.	212/2008	Птица отварная	80	20,82	20,82	1,11	277,35	0,06	1,83	0,05	0,64	23,12	150,61	18,27	1,63
4.	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,84	18,6	128,64	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5.	282/2008	Компот фруктовый	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		32,26	36,25	86,7	809,4	0,66	22,37	0,21	4,12	131,82	369,51	102,83	5,51
		Всего за день:		67,45	49,23	180,08	1453,81	1,26	67,36	0,28	6,04	439,79	722,72	233,97	15,61

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком(2-ой)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Сдоба	75	6,07	5,55	44,47	258,75	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		16,43	14,24	119,85	682,4	0,55	1,58	0,05	0,99	115,36	253,79	65,36	2,75

Обед:

1.	1/2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,09	5	77,56	0,02	1,41	0,06	2,73	12,15	19	9,73	0,4
2.	49/2008	Суп картофельный с рыб.фрикад	200/28	6,4	2,74	15,86	120,83	0,08	4,5	0,01	1,15	19,43	91,19	23,68	1,2
3.	ТУ 4.2.8	Кот.бит,шницели "Особые"	70	9,14	13,64	7,96	190,61	0,07	0,28	0	3,88	10,47	88,92	11,57	1,15
4.	235/2008	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,59	0,03	57,06	0	0,24	73,17	55,97	29,94	1,14
5.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		26,61	27,01	112,7	798,68	0,64	63,25	0,07	8	136,97	341,6	107,53	5,48
		Всего за день:		43,04	41,25	232,55	1481,08	1,19	64,83	0,12	8,99	252,33	595,39	172,89	8,23

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	135/2008	Омлет с колбасой	200	10,66	32,66	3,79	350,6	0,12	0,6	0,09	0,92	100,45	164,45	19,16	1,51
2.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
3.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
4.	296/2008	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
5.		Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	42	0	0,4	68	46	26	0,6
		Итого за завтрак:		17,7	35,13	62,75	650,12	0,62	43,16	0,1	1,32	245,25	331,37	79,1	4,14

Обед:

1.		Салат "Степной"	60	0,9	6,12	4,73	78	0,04	3,52	0,13	1,38	11,96	31,3	10	0,39
2.	69/2008	Суп картофельный с туш. кон. мяс	200	5,37	5,77	17,03	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
3.	161/2008	Котлеты, биточки рыбные	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	265/2008	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		27,11	24,59	124,6	837,29	0,8	13,74	0,32	5,73	166,62	506,62	130,34	6,76
		Всего за день:		44,81	59,72	187,35	1487,41	1,42	56,9	0,42	7,05	411,87	837,99	209,44	10,9

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	271/2008	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	94	0,03	0,5	1,1	0	112	86	13	0,1
		Итого за завтрак:		17,35	12,25	109,1	619,22	0,56	1,16	1,12	0,77	365,61	460,8	95,42	2,57

Обед:

1.		С-т из бел.капусты с помид и огур	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	8,58	0,01	2,8	19,32	20,77	8,92	0,4
2.	63/2008	Щи из св.капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	0,96	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 4.2.16	Ежики мясные с соусом	70/30	9	6,3	6,67	118,75	0,03	0,8	0,007	3,92	12,48	94,58	14,47	1,4
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	294/208	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		24,86	22,99	107,25	739,57	0,69	23,92	0,137	7,29	92,78	422,57	132,22	8,67
		Всего за день:		42,21	35,24	216,35	1358,79	1,25	25,08	1,257	8,06	458,39	883,37	227,64	11,24

1 день
 2 день
 3 день
 4 день
 5 день
 6 день
 7 день
 8 день
 9 день
 10 день
 11 день
 12 день
 Итого
 Среднедневное
 Норма 55%
 Выполнение %

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
	44,28	46,29	182,96	1333,2	1,26	25,01	0,28	9,05	635,31	790,31	186,06	9,48
	45,02	56,12	178,01	1412,72	1,23	51,69	0,17	6,39	395,11	596,27	173,3	9,97
	60,01	41,99	203,83	1440,97	1,23	22,68	1,31	9,81	422,8	785,41	228,78	10,62
	44,36	48,3	216,03	1481,95	1,14	16,84	0,14	8,1	658,34	819,04	173,16	7,2
	46,01	45,74	237,65	1478,46	1,31	21,72	0,17	9,28	368,22	686,46	211,52	15,44
	57,59	35,64	207,78	1400,72	1,19	101,67	1,19	6,96	426,44	660,12	199,12	7,59
	35,83	35,24	207,93	1306,69	1,18	57,72	0,15	5,55	394,66	676,06	211,78	8,53
	45,18	49,08	203,84	1442,31	1,31	14,36	0,13	8,15	588,85	836,72	209,22	11,57
	67,45	49,23	180,08	1453,81	1,26	67,36	0,28	6,04	439,79	722,72	23,97	15,61
	43,04	41,25	232,55	1481,08	1,19	64,83	0,12	8,99	252,33	595,39	172,89	8,23
	44,81	59,72	187,35	1497,41	1,42	56,9	0,42	7,05	411,87	837,99	209,44	10,9
	42,21	35,24	216,35	1358,79	1,25	25,08	1,25	8,06	458,39	883,37	227,64	11,24
Итого	575,79	543,84	2454,4	17088,11	14,97	525,86	5,61	93,43	5452,1	8889,9	2226,9	126,38
Среднедневное	47,9825	45,32	204,53	1424,009	1,2475	43,822	0,4675	7,7858	454,34	740,82	185,57	10,532
Норма 55%	42,3	43,45	184,25	1292,5	0,66	33	0,38	5,5	605	907,5	137,5	6,6
Выполнение %	+ 13,4	+ 4,3	+ 11	+ 10,1	+ 87,8	+ 32,7	+ 21	+ 41,4	-25	-18,4	+ 34,9	+ 59,5