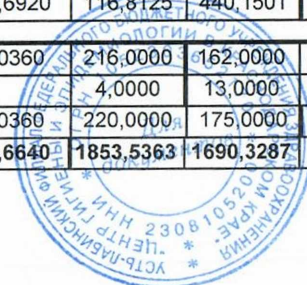


День второй
Неделя первая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№266 Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6,1936	8,1007	33,0583	235,8521	0,0359	0,1527	0,0484	162,6702	219,2665	50,7200	1,7331
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	13,0663	51,3931				0,2020			0,0303
	Бутерброд с маслом	55/20	3,2115	13,1829	10,8964	162,0923	0,0295	0,1387	0,0991	9,7568	22,1959	3,5000	0,3146
	Хлеб ржаной	80	2,5000	0,7000	22,0000	155,0000	0,0900	1,1500		23,5000	78,5000	24,5000	1,9500
	Всего: 555		15,2111	22,2416	119,3410	680,3375	0,2274	19,4414	1,2275	822,5290	395,5624	93,1200	54,4280
Обед													
	№156 Суп лапша домашняя	250	2,3922	3,4528	13,5024	89,8821	0,0351	0,8531	0,3051	6,9217	21,6299	4,0056	0,2902
	№406 Плов из птицы	300	20,7196	25,5739	50,7580	503,5922	0,0725	3,1914	0,4185	51,6001	293,8777	53,8163	3,5859
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4000	0,2000	4,0400	116,0000	0,0800	80,0000		36,0000	26,0000	22,0000	0,6000
	Хлеб пшеничный	60	4,1400	0,7200	25,2000	138,6000	0,0660			12,0000	39,0000	8,4000	0,6600
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,8400	22,0000	97,0000	0,0900	1,1500		23,5000	78,5000	24,5000	1,9500
	Всего: 960		36,7049	30,7257	117,0016	951,7657	0,3673	90,7254	0,7236	143,4539	482,7113	123,7836	7,4812
Полдник													
	Икра свекольная	100	0,7496	8,2634	13,5346	90,2785	0,0551	9,8112	0,1449	39,2389	58,5049	30,1357	1,7285
	Сок фруктовый	200			10,0783	102,2931				0,2020			0,0303
	Хлеб пшеничный	30	3,4500	0,6000	21,0000	69,3000	0,0550			10,0000	32,5000	7,0000	0,5500
	хлеб ржаной	20	1,5000	0,4200	13,2000	38,5000	0,0540	0,6900		14,1000	47,1000	14,7000	1,1700
	Фрукты свежие по сезону	100	2,1000		31,3600	96,0000	0,0560	14,0000	0,8400	487,2000	58,8000	11,2000	39,2000
	Всего: 450		7,7996	9,2834	69,1729	408,2716	0,2201	24,5012	0,9849	550,7409	196,9049	63,0357	42,6788
Ужин													
	№173Картофель отварной	180	3,8507	5,0225	56,3768	172,9395	0,2706	45,0444	20,2817	24,0222	132,4027	51,7500	2,0377
	№ 353 Сельдь с луком	100/80	18,7180	19,9344	8,6401	232,8898	0,1156	5,6289	10,4103	65,9883	251,7474	42,1804	1,7236
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000		22,0783	45,3531	0,0300			13,4020	11,6000	4,0000	0,4303
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	8,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Хлеб ржаной	20	1,0000	0,2800	8,8000	38,8000	0,0360	0,4600		9,4000	31,4000	9,8000	0,7800
	Всего: 600		25,7487	25,4769	104,2952	533,1824	0,4742	51,1333	30,6920	116,8125	440,1501	110,5304	5,1916
Второй ужин													
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	8,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Всего: 200		4,9800	4,7400	15,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		90,5443	92,8676	389,4107	2709,4572	1,3650	187,0613	33,6640	1853,5363	1690,3287	418,4697	110,1796



День третий
Неделя первая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№301 Омлет натуральный	180	8,2196	20,4624	5,4713	285,3418	0,1061	0,1187	0,4728	151,6940	288,7329	74,9941	3,3502
	Нарезка из овощей свежих	100	0,8691	0,1580	3,0025	18,9630	0,0474	19,7531		11,0617	20,5432	15,8025	0,7111
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9800	39,9000				0,2000			0,0300
	Фрукты свежие по сезону	100	1,6321		15,2328	96,0597	0,0725	108,8060	0,5440	357,2463	23,5746	61,6567	41,7090
	Хлеб пшеничный	55	3,4531	0,6005	31,0280	115,6041	0,0550			10,0090	32,5293	7,0063	0,5505
	Хлеб ржаной	70	2,5000	0,7000	27,0000	113,0000	0,0900	1,1500		23,5000	78,5000	24,5000	1,9500
	Всего: 705		16,6739	21,9209	61,7146	668,8686	0,3710	129,8278	1,0168	553,7110	443,8800	183,9596	48,3008
Обед													
	№134 Рассольник Ленинградский	250	2,1755	3,6440	21,5886	99,1033	0,0915	14,0117	5,5826	17,6284	50,9531	25,5973	0,9592
	№291 Макароны изделия отварные	200	8,0733	8,1277	60,5233	283,0015	0,1150	0,0781	0,0558	14,7394	60,9693	10,7200	0,8263
	№381 Котлеты	100	9,0317	17,8222	14,9682	300,2074	0,0829	0,0248	0,0354	39,4474	194,9778	24,9358	2,5556
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000	0,0200			14,0000	14,0000	8,0000	2,8000
	Хлеб пшеничный	40	2,7625	0,4804	24,8224	92,4833	0,0440			8,0072	26,0234	5,6050	0,4404
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	21,6000	77,6000	0,0720	0,9200		18,8000	62,8000	19,6000	1,5600
	Всего: 930		35,5961	30,9133	165,2037	953,0869	0,4491	20,5655	5,6738	126,0545	433,4273	105,5198	9,5366
Полдник													
	№98 Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	7,9605	12,2544	45,8532	230,7304	0,0922	0,4268	0,1116	201,5618	156,1286	18,2292	1,0300
	Молоко кипяченое	250	7,2456	8,7446	16,2401	180,8715	0,0750	0,2498	0,0500	302,3149	227,3608	34,9786	0,2498
	Всего: 350		15,2061	20,9990	62,0933	410,6019	0,1672	0,6766	0,1616	503,8767	383,4894	53,2078	1,2798
Ужин													
	Суфле творожное	250	9,1905	4,8226	31,0402	280,7776	0,1075	0,9471	0,2930	335,3062	433,9403	47,9376	0,9758
	Сметана	15	0,4050	1,5000	0,5850	16,3500	0,0045	0,0450	0,0255	13,5000	9,3000	1,5000	0,0150
	№496 Какао с молоком	200	4,3502	4,5479	18,1500	102,1886	0,0360	0,0999	0,0200	128,8060	130,8443	39,4914	0,5259
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/20	1,3812	0,2402	12,4112	46,2417/38,8000	0,0220			4,0036	13,0117	2,8025	0,2202
	Фрукты свежие по сезону	100	1,0000		10,8000	47,8000	0,0360	0,4600		9,4000	31,4000	9,8000	0,7800
	Всего: 610		16,3269	11,3907	72,9864	531,3579	0,2060	1,5520	0,3385	491,0158	618,4963	101,5315	2,5169
Второй ужин													
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Хлеб пшеничный	20	1,3812	0,2402	12,4112	46,2417	0,0220			4,0036	13,0117	2,8025	0,2202
	Всего: 200		4,9812	4,7402	19,6112	136,2417	0,0760	1,2600	0,0360	220,0036	175,0117	28,0025	0,4002
	Итого:		88,7842	89,9641	382,6092	2700,1570	1,2693	153,8819	7,2267	1894,6616	2054,3047	472,2212	62,0343



День пятый
Неделя первая
Возрастная категория 12 лет и старше

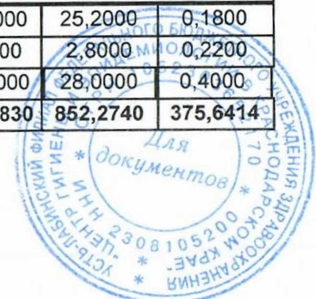
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№164 Суп молочный с крупой(рис)	250	7,0648	8,2051	26,6096	211,6788	0,1458	0,1927	0,0477	216,4472	190,1593	39,6500	35,1360
	№496 Какао с молоком	200	4,3520	4,5500	18,0939	140,9996	0,0360	0,1000	0,0200	128,8788	130,9000	39,5000	0,5258
	Бутерброд с маслом	55/20	3,2435	13,4605	15,9049	154,1253	0,0295	0,1417	0,1012	9,8593	22,3241	3,5000	0,3155
	Хлеб ржаной	25	1,2500	0,3500	13,5000	48,5000	0,0450	0,5750		11,7500	39,2500	12,2500	0,9750
	Фрукты свежие по сезону	180	1,6321		15,2328	116,0597	0,0725	108,8060	0,5440	357,2463	23,5746	61,6567	41,7090
	Всего: 730		17,5424	16,5656	69,3412	680,3634	0,3288	109,8154	0,7129	724,1816	406,2080	156,5567	78,6613
Обед													
	№150 Суп картофельный с рыбой	200/70	9,0639	4,5520	23,7610	183,1839	0,2033	19,2227	8,2731	51,9383	386,6850	46,6733	214,0551
	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5489	8,1370	61,7944	203,6601	3,7110	0,0680	0,0486	51,3324	119,8156	68,6000	208,6194
	№390 Тефтели из говядины	100	6,4778	18,1998	12,0610	295,4422	0,0658	3,3603	0,3244	19,4220	140,5474	20,4574	2,1290
	Овощи консер. промыш. про-ва	100	2,0150		4,2250	26,0000							
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000		21,9199	44,7196	0,0300			13,3988	11,6000	4,0000	0,4298
	Хлеб пшеничный	60	3,4500	0,6000	31,0000	115,5000	0,0550			10,0000	32,5000	7,0000	0,5500
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	21,6000	77,6000	0,0720	0,9200		18,8000	62,8000	19,6000	1,5600
	Всего: 950		33,3556	32,0488	126,3613	946,1058	4,1371	23,5710	8,6461	164,8915	753,9480	166,3307	427,3433
Полдник													
	Молоко кипяченое	250	7,2500	8,7500	16,2500	180,0000	0,0750	0,2500	0,0500	302,5000	227,5000	35,0000	0,2500
	Кондитерские изделия сыр	90/20	5,5000	8,2000	76,2000	228,0000	0,0080		1,0000	90,0000	13,0000	20,0000	69,0000
	Всего: 360		12,7500	16,9500	92,4500	408,0000	0,0830	0,2500	1,0500	392,5000	240,5000	55,0000	69,2500
Ужин													
	Свекла тушеная	180	1,2082	8,1949	18,1361	106,1875	0,0620	16,8972	0,2718	62,9050	85,9135	40,4560	2,4414
	№399 Оладьи из печени	120	15,0648	20,3502	13,9050	253,5728	3,0468	33,3432	998,6327	35,5198	96,1372	340,2241	8187,0523
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9199	39,6596				0,1988			0,0298
	Хлеб пшеничный	40	2,0700	0,3600	18,6000	69,3000	0,0330			6,0000	19,5000	4,2000	0,3300
	Хлеб ржаной	40	1,5000	0,4200	16,2000	77,2000	0,0540	0,6900		14,1000	47,1000	14,7000	1,1700
	Всего: 580		20,3961	23,4041	78,2622	554,6113	3,2195	56,4613	998,9045	132,1557	272,3544	410,6418	8191,4186
Второй ужин													
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	12,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Всего:		4,9800	4,7400	19,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		89,0241	93,7085	386,0147	2725,2805	7,8444	191,3577	1009,3495	1633,7288	1848,0104	816,5292	8767,0732



День седьмой
Неделя первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	250	7,4225	8,0100	27,4210	223,4800	0,0868	0,1925	0,0475	215,9900	177,2000	27,7000	0,4260
	Кисель молочный	200	4,0700	4,9000	33,0280	201,4400	0,0420	0,1400	0,0280	173,7200	128,9000	19,6000	7,8880
	Бутерброд с сыром	55/20	5,9981	10,2079	21,1400	152,1588	0,0636	0,3862	0,0886	186,2255	133,7736	13,9421	0,7623
	Фрукты свежие по сезону	160	2,5000	0,7000	22,0000	97,0000	0,0900	1,1500		23,5000	78,5000	24,5000	1,9500
	Всего:	685	19,9906	23,8179	73,5890	673,0788	0,2824	1,8687	0,1641	599,4355	518,3736	85,7421	11,0263
Обед													
	№146 Суп картофельный с клецками	250	2,9664	2,0816	27,6642	114,8513	0,1110	13,8592	5,9949	14,9690	60,4408	21,8973	0,8866
	№377 Запеканка картофельная с субпродуктами	270	24,5206	13,2502	77,7185	370,0211	0,9227	63,6336	57,6018	42,8402	208,8683	399,9096	10,2648
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	№507 Компот из яблок	200	0,1778		14,8689	67,4556	0,0044	5,7778	9,7778	11,2222	4,0000	7,1111	4,9189
	Хлеб ржаной	80	4,0000	1,1200	35,2000	155,2000	0,1440	1,8400		37,6000	125,6000	39,2000	3,1200
	Хлеб пшеничный	100	6,9000	1,2000	42,0000	231,0000	0,1100			20,0000	65,0000	14,0000	1,1000
	Всего:	1000	29,1179	17,7308	128,9528	948,2194	1,3158	90,6415	73,3745	140,0635	487,6128	493,1797	20,6854
Полдник													
	№211 Запеканка морковная	150	6,3646	6,6165	33,0182	235,1804	0,3547	10,7647	2,6561	99,6477	168,5704	90,4737	14,1976
	Сок яблочный	200	7,2500	8,7500	16,2500	98,0000	0,0750	0,2500	0,0500	302,5000	227,5000	35,0000	0,2500
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,6000	69,3000	0,0330			6,0000	19,5000	4,2000	0,3300
	Всего:	380	15,6846	15,7265	61,8682	402,4804	0,4627	11,0147	2,7061	408,1477	415,5704	129,6737	14,7776
Ужин													
	№340 Рыба, запеченная с картофелем по русски	120/180	14,5791	12,9284	41,5250	352,0505	0,3251	30,9344	13,9676	100,2504	603,0830	70,6760	325,6110
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	18,9630	0,0474	19,7531		11,0617	20,5432	15,8025	0,7111
	№519 Напиток из плодов шиповника	200	0,8000		21,9800	44,9600	0,0300			13,4000	11,6000	4,0000	0,4300
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	17,6000	77,6000	0,0720	0,9200		18,8000	62,8000	19,6000	1,5600
	Хлеб пшеничный	25	2,7600	0,4800	16,8000	46,2000	0,0440			8,0000	26,0000	5,6000	0,4400
	Всего:	645	21,0082	20,1264	100,9075	540,9735	0,5185	51,6075	13,9676	151,5121	724,0262	115,6785	328,7521
Второй ужин													
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Хлеб пшеничный-20	20	1,3800	0,2400	8,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Всего:	200	4,9800	4,7400	15,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		91,7813	93,1416	382,9175	2700,9521	2,6554	156,3924	90,2483	1519,1588	2320,5830	852,2740	375,6414



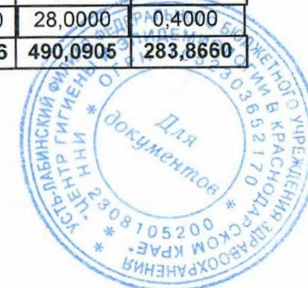
День девятый
Неделя вторая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№250 Каша манная жидкая	200	6,8390	7,1700	38,6679	225,7415	0,4523	0,1410	0,0462	135,5598	133,9600	23,8400	25,3310
	Бутерброд с сыром	50/20	6,0150	10,2500	31,1400	156,2200	0,0637	0,3890	0,0890	187,6800	134,6000	14,0000	0,7640
	№495 Чай с молоком	200	1,4500	1,7500	13,2057	81,8029	0,0150	0,0500	0,0100	60,6995	45,5000	7,0000	0,0799
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	21,6000	77,6000	0,0720	0,9200		18,8000	62,8000	19,6000	1,5600
	Фрукты свежие по сезону	180	2,7000		40,3200	135,0000	0,0720	18,0000	1,0800	626,4000	75,6000	14,4000	50,4000
	Всего: 690		19,0040	19,7300	114,9336	676,3644	0,6750	19,5000	1,2252	1029,1393	452,4600	78,8400	78,1349
Обед													
	№134 Рассольник Ленинградский	250	2,1446	3,5904	21,4265	98,3009	0,0908	13,7560	5,5757	17,0191	49,9021	25,7783	0,9438
	№373 Голубцы с мясом и рисом	330	13,1966	25,0680	25,8789	417,7291	0,1575	71,8036	0,3036	99,0410	284,3921	62,5318	4,6532
	Сок фруктовый	200	1,400	0,200	4,0400	116,0000	0,8000	80,0000		36,0000	26,0000	22,0000	0,6000
	Хлеб пшеничный	80	5,5200	0,9600	49,6000	184,0000	0,0800			36,0000	26,0000	22,0000	0,6000
	Хлеб ржаной	70	3,0000	0,8400	32,4000	135,4000	0,1080	1,3800		28,2000	94,2000	29,4000	2,3400
	Всего: 930		37,2762	30,6584	137,5704	950,2300	0,5243	166,9396	5,8793	196,2601	506,4942	150,9101	9,4170
Полдник													
	Молоко кипяченое	250	7,2500	8,7500	16,2500	180,0000	0,0750	0,2500	0,0500	302,5000	227,5000	35,0000	0,2500
	№543 Пирожки печёные из дрожжевого теста	100	5,0455	4,4208	38,4937	237,0884	0,0679	2,3608	4,3645	12,9181	36,5308	8,9828	2,4368
	Всего: 350		12,2955	13,1708	54,7437	417,0884	0,1429	2,6108	4,4145	315,4181	264,0308	43,9828	2,6868
Ужин													
	№423 Капуста тушеная	220	4,1507	7,2517	20,7773	136,1838	0,0920	90,9549	0,2122	103,9782	82,7499	42,6303	1,6613
	№399 Оладьи из печени	120	15,0729	20,3510	13,9540	243,2755	3,0470	33,3578	998,6367	35,6055	96,3319	340,3409	8187,0549
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9557	39,8029				0,1995			0,0299
	Хлеб пшеничный	30	2,0700	0,3600	18,6000	69,3000	0,0330			6,0000	19,5000	4,2000	0,3300
	Хлеб ржаной	35	1,2500	0,3500	13,5000	68,5000	0,0450	0,5750		11,7500	39,2500	12,2500	0,9750
	Всего: 605		22,5436	24,3127	56,7870	557,6622	3,2170	124,8877	998,8489	157,5332	237,8318	399,4212	8190,0511
Второй ужин													
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	12,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Всего: 200		4,9800	4,7400	19,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		89,9993	91,6119	382,6347	2736,2450	4,6352	315,1981	1010,4039	1918,3507	1635,8168	701,1541	8280,6898



День десятый
Неделя вторая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№164 Суп молочный с крупой(пшено)	250	6,0147	7,9075	26,7747	202,7171	0,0648	0,1926	0,0476	216,0582	161,5073	27,6576	0,4561
	№300 Яйца варёные	40	1,8800	4,4400	0,2800	64,0000	0,0280		0,1400	22,0000	74,0000	21,6000	1,0800
	Кисель молочный	200	4,0713	4,9015	33,0308	201,4767	0,0420	0,1400	0,0280	173,7729	128,9398	19,6061	7,8880
	Хлеб пшеничный	40	2,7600	0,4800	24,8000	92,4000	0,0440			8,0000	26,0000	5,6000	0,4400
	Фрукты свежие по сезону	180	1,6321		15,2328	116,0597	0,0725	108,8060	0,5440	357,2463	23,5746	61,6567	41,7090
	Всего: 710		16,3581	17,7290	100,1183	676,6535	0,2513	109,1386	0,7596	777,0774	414,0217	136,1204	51,5731
Обед													
	№150 Суп картофельный с рыбой	200/70	9,0032	4,5202	23,2892	183,2737	0,2004	18,7866	8,1627	50,8703	384,2884	45,6751	214,0221
	№366 Бефстроганов из говядины	120	10,8799	24,1237	3,0282	302,4951	0,0875	0,3332	0,0996	27,3552	251,4690	30,7311	3,4818
	№244 Каша ячневая рассыпчатая	180	5,9225	6,9116	36,0427	185,8541	0,0410	0,0674	0,0482	15,8120	119,3900	50,5000	3,5193
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,9800	108,1500	0,0050	0,5000		27,9500	19,2500	15,0000	3,7800
	Хлеб ржаной	25	1,2500	0,3500	13,5000	48,5000	0,0450	0,5750		11,7500	39,2500	12,2500	0,9750
	Хлеб пшеничный	50	3,4500	0,6000	31,0000	115,5000	0,0550			10,0000	32,5000	7,0000	0,5500
	Всего: 945		37,8587	30,5845	149,3413	953,4643	0,4576	25,7931	8,3105	157,1696	869,8511	172,2179	226,7233
Полдник													
	№329 Оладьи из творога	100	4,2875	9,4080	18,8361	210,6478	0,0566	0,2843	0,2450	109,4947	143,6417	17,1763	0,4479
	Молоко кипяченое	250	7,2523	8,7527	16,2551	180,0655	0,0750	0,2501	0,0500	302,5944	227,5710	35,0109	0,2501
	Сметана	10	0,2700	1,0000	0,3900	10,9000	0,0030	0,0300	0,0170	9,0000	6,2000	1,0000	0,0100
	Всего: 360		11,8098	16,1607	35,4812	401,6133	0,1346	0,5644	0,3120	421,0891	377,4127	53,1872	0,7080
Ужин													
	№429 Картофельное пюре	180	3,4133	6,5677	37,8081	171,1436	0,1812	29,0519	13,0827	43,0418	106,4583	36,4007	1,3419
	№411 Кнели из цыплят бройлеров	120	11,0815	24,0753	10,7186	172,2008	0,1145	0,0465	0,0266	35,0572	194,3741	25,5026	1,6846
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	6,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	106,0000	0,0800	80,0000		36,0000	26,0000	22,0000	0,6000
	Хлеб пшеничный	40	2,7600	0,4800	24,8000	92,4000	0,0440			8,0000	26,0000	5,6000	0,4400
	Всего: 620		19,2079	21,4020	78,8679	548,4358	0,4434	114,6293	13,1093	135,5311	376,5361	100,5650	4,4616
Второй ужин													
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	12,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Всего: 200		4,9800	4,7400	19,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		90,2145	90,6162	383,4087	2716,3669	1,3629	251,3854	22,5274	1710,8672	2212,8216	490,0905	283,8660



День двенадцатый
Неделя вторая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№325 Вареники ленивые	240	11,2610	9,4714	34,7903	358,5217	0,1323	1,1235	0,5045	343,9485	478,7860	51,7442	1,2211
	Сметана	10	0,2700	1,0000	0,3900	10,9000	0,0030	0,0300	0,0170	9,0000	6,2000	1,0000	0,0100
	№501а Кофейный напиток	200	0,6060	0,2580	13,0655	51,3899				0,2020			0,0303
	Хлеб пшеничный	60	4,1400	0,7200	37,2000	138,6000	0,0660			12,0000	39,0000	8,4000	0,6600
	Фрукты свежие по сезону	180	0,7200		19,8000	111,6000	0,0180	23,4000	39,6000	44,6400	16,2000	28,8000	19,8000
	Всего:	690	16,9970	11,4494	105,2458	671,0116	0,2193	24,5535	40,1215	409,7905	540,1860	89,9442	21,7214
Обед													
	№144 Суп картоф. с бобовыми	250	6,1756	3,8153	26,8159	142,2286	0,2663	13,9947	5,8391	30,9969	94,1191	37,1805	0,7206
	№370 Плов из говядины	280	10,9012	16,4783	45,6136	402,2250	0,1109	1,6786	0,3164	29,2640	198,0378	38,9363	3,6208
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000	0,0200			14,0000	14,0000	8,0000	2,8000
	Хлеб ржаной	70	3,0000	0,8400	32,4000	135,4000	0,1080	1,3800		28,2000	94,2000	29,4000	2,3400
	Хлеб пшеничный	80	5,5200	0,9600	49,6000	184,8000	0,0880			16,0000	52,0000	11,2000	0,8800
	Всего:	980	33,1499	27,3726	176,1307	965,3450	0,6169	22,5842	6,1555	131,8930	476,0606	135,7785	10,7565
Полдник													
	№98 Бутерброды пикантные(горячие) 70/10/20	80/10/20	7,9408	12,1218	45,8083	230,6133	0,0921	0,4254	0,1106	201,5000	156,0250	18,2200	1,0288
	Молоко кипяченое	250	7,2500	8,7500	16,2500	180,0000	0,0750	0,2500	0,0500	302,5000	227,5000	35,0000	0,2500
	Всего:	360	15,1908	20,8718	62,0583	411,6133	0,1671	0,6754	0,1606	504,0000	383,5250	53,2200	1,2788
Ужин													
	№173Картофель отварной	180	3,1393	4,8271	44,5318	170,4668	0,2138	35,5684	16,0175	19,2820	104,9198	40,8527	1,6113
	№399 Оладьи из печени	120	15,0823	20,3517	14,0017	223,2849	3,0475	33,3992	998,6465	35,8269	96,7765	340,6538	8187,0605
	Нарезка из овощей свежих	80	0,8691	0,1580	3,0025	18,9630	0,0474	19,7531		11,0617	20,5432	15,8025	0,7111
	№ 493 Чай с сахаром	200			10,0775	40,2899				0,2020			0,0303
	Хлеб пшеничный/ржаной	25/15	1,7250	0,3000	15,5000	58,000/38,800	0,0275			5,0000	16,2500	3,5000	0,2750
	Всего:	625	20,8157	25,6368	87,1135	547,0546	3,3362	88,7207	1014,6640	71,3726	238,4895	400,8090	8189,6882
Второй ужин													
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	12,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Всего:	200	4,9800	4,7400	19,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		91,1334	92,0706	450,1483	2730,9245	4,4155	137,7938	1061,1376	1337,0561	1813,2611	707,7517	8223,8449



День тринадцатый
Неделя вторая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№301 Омлет натуральный	180	8,2220	20,4069	5,4922	285,1417	0,1062	0,1183	0,4724	152,0969	289,0235	75,0436	3,3503
	Овощи консер.(промыш.произ.)	50	2,0150		4,2250	12,0000							0,0300
	№ 493 Чай с сахаром	200			9,9800	39,9000				0,2000			
	Хлеб пшеничный	60	3,4500	0,6000	31,0000	138,5000	0,0550			10,0000	32,5000	7,0000	0,5500
	Хлеб ржаной	50	2,5000	0,7000	27,0000	97,0000	0,0900	1,1500		23,5000	78,5000	24,5000	1,9500
	Фрукты свежие по сезону	180	0,7200		19,8000	111,6000	0,0180	23,4000	39,6000	44,6400	16,2000	28,8000	19,8000
	Всего:	720	16,9070	21,7069	97,4972	684,1417	0,2692	24,6683	40,0724	230,4369	416,2235	135,3436	25,6803
Обед													
	№134 Рассольник Ленинградский	250	2,1421	3,5890	21,3629	98,2348	0,0906	13,6869	5,5545	17,0187	49,8196	25,8832	0,9421
	№291 Макароны изделия отварные	200	8,0610	8,0210	60,5200	292,2200	0,1150	0,0770	0,0550	14,7000	60,9200	10,7200	0,8260
	№404 Птица отварная соусом	150	19,4129	23,1518	5,5004	303,8302	0,0059	0,4921	0,1181	29,6564	313,9732	40,3815	2,5759
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951
	Сок яблочный	200	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000	0,0200			14,0000	14,0000	8,0000	2,8000
	Хлеб ржаной	40	1,5000	0,4200	16,2000	77,2000	0,0540	0,6900		14,1000	47,1000	14,7000	1,1700
	Хлеб пшеничный	30	2,7600	0,4800	24,8000	69,4000	0,0440			8,0000	26,0000	5,6000	0,4400
	Всего:	970	40,4291	35,9408	150,0845	939,5764	0,3532	20,4769	5,7276	110,9072	535,5165	116,3464	9,1491
Полдник													
	Сок фруктовый	200	1,4000	0,2000	4,0400	116,0000	0,0800	80,0000		36,0000	26,0000	22,0000	0,6000
	Кондитерские изделия пром. произ-ва	20	1,1000	1,6400	15,2400	52,6000	0,0016		0,2000	18,0000	2,6000	4,0000	13,8000
	№2113 Запеканка морковная	150	3,7463	4,1475	22,5134	235,4462	0,2153	5,4329	1,3501	56,5772	92,7658	47,0267	9,2222
	Всего:	370	6,2463	5,9875	41,7934	403,0462	0,2969	85,4329	1,5501	110,5772	121,3658	73,0267	23,6222
Ужин													
	№407 Рагу из птицы	100/170	16,5723	30,1296	35,3837	337,2212	0,1620	24,0782	10,1737	43,3392	309,3557	64,5398	3,1843
	Нарезка из овощей свежих	100	0,8691	0,1580	3,0025	18,9630	0,0474	19,7531		11,0617	20,5432	15,8025	0,7111
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,9800	108,1500	0,0050	0,5000		27,9500	19,2500	15,0000	3,7800
	Хлеб ржаной	15	1,0000	0,2800	10,8000	38,8000	0,0360	0,4600		9,4000	31,4000	9,8000	0,7800
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	12,4000	35,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Всего:	605	20,6214	23,8076	75,5662	536,3342	0,2724	44,7913	10,1737	95,7509	393,5489	107,9423	8,6754
Второй ужин													
	Хлеб пшеничный	20	1,3800	0,2400	12,4000	46,2000	0,0220			4,0000	13,0000	2,8000	0,2200
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Всего:	200	4,9800	4,7400	19,6000	136,2000	0,0760	1,2600	0,0360	220,0000	175,0000	28,0000	0,4000
	Итого:		89,1838	92,1828	384,5413	2698,2985	1,2677	176,6294	57,5598	767,6722	1641,6547	460,6590	67,5270



День четырнадцатый
Неделя вторая
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
	№165 Суп молочн. с макаронными изделиями	250	7,4282	6,2772	24,4456	223,1828	0,0868	0,1928	0,0476	216,1658	177,3348	27,7198	0,4262
	Бутерброд с сыром	70/20	6,0240	10,2890	21,1694	170,7352	0,0638	0,3894	0,0893	187,7076	134,6613	14,0094	0,7649
	№495 Чай с молоком	200	1,4512	1,2510	12,3437	66,7689	0,0150	0,0500	0,0100	60,7481	45,5367	7,0057	0,0799
	Хлеб ржаной	40	2,0000	0,5600	17,6000	77,6000	0,0720	0,9200		18,8000	62,8000	19,6000	1,5600
	Фрукты свежие по сезону	100	2,7840	0,9280	38,9757	98,1748	0,0742	18,5599	1,1136	645,8835	77,9515	14,8479	51,9676
	Всего: 680		19,6874	19,3052	98,0344	686,6618	0,3118	20,1121	1,2605	1129,3049	498,2843	83,1827	54,7986
Обед													
	№146 Суп картофельный с клецками	250	2,7076	2,0274	18,2472	114,7097	0,1003	13,5779	5,7411	14,3519	55,6647	20,7597	0,8177
	№195 Рагу из овощей	200	5,8215	9,9284	32,4735	180,0957	0,2222	55,1743	12,2783	63,4088	138,8776	61,5269	2,1681
	№381 Котлеты	100	9,0205	21,5873	10,7151	356,3681	0,0827	0,0248	0,0340	39,4665	194,9090	24,9223	2,5543
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,9418	102,9971	0,0050	0,5000		27,9492	19,2500	15,0000	3,7799
	Хлеб пшеничный-40	40	2,7637	0,4806	16,8226	92,5242	0,0441			8,0108	26,0349	5,6075	0,4406
	Хлеб ржаной-50	50	2,5000	0,7000	22,0000	97,0000	0,0900	1,1500		23,5000	78,5000	24,5000	1,9500
	Всего: 840		35,6132	38,7237	121,2002	949,2949	0,5443	70,4270	18,0534	176,6872	513,2363	152,3164	11,7106
Полдник													
	Сок яблочный/ Фрукты свежие по сезону	200 / 100	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000/96,0000	0,0200			14,0000	14,0000	8,0000	2,8000
	Кондитерские изделия	100	6,5000	8,2000	76,2000	240,1000	0,0080		1,0000	90,0000	13,0000	20,0000	69,0000
	Всего: 400		7,5000	8,4000	51,4000	428,1000	0,0280		1,0000	104,0000	27,0000	28,0000	71,8000
Ужин													
	№237 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,5461	8,1124	47,7936	203,8114	3,7110	0,0678	0,0484	51,3234	119,8042	68,6000	208,6194
	№343 Рыба тушеная с овощами	110/90	12,0429	12,3039	8,7113	195,6832	0,1785	3,5150	0,5491	75,4061	544,7690	54,4762	335,2765
	Кисель из яблок	200	1,4000	0,2000	4,0400	110,0000	0,0800	80,0000		36,0000	26,0000	22,0000	0,6000
	Хлеб пшеничный	20	1,3819	0,2403	8,4113	46,4000	0,0220			4,0054	13,0175	2,8038	0,2203
	Всего: 600		24,3708	20,8566	93,9562	554,0567	3,9915	83,5827	0,5975	166,7348	703,5907	147,8799	544,7162
Второй ужин													
	Хлеб пшеничный	20	1,3819	0,2403	8,4113	46,2621	0,0220			4,0054	13,0175	2,8038	0,2203
	Кисломолочный напиток	180	3,6000	4,5000	7,2000	90,0000	0,0540	1,2600	0,0360	216,0000	162,0000	25,2000	0,1800
	Всего: 200		4,9819	4,7403	15,6113	136,2621	0,0760	1,2600	0,0360	220,0054	175,0175	28,0038	0,4003
	Итого:		91,1533	92,0259	383,7020	2754,2754	4,9516	175,3819	20,9474	1796,7324	1917,1288	439,3828	683,4257

**Средняя калорийность блюд перспективного 14 дневного меню
Возрастная категория 12 лет и старше**

№ п/п	День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин	Итого	Б	Ж	У
1	понедельник	699		951	396	532	136	2714	88	93	380
2	вторник	680		952	408	533	136	2709	91	93	389
3	среда	669		953	411	531	136	2700	88	89	382
4	четверг	675		960	410	543	136	2724	88	91	385
5	пятница	680		947	408	554	136	2725	89	93	386
6	суббота	683		968	401	547	136	2735	90	92	383
7	воскресение	673		949	402	540	136	2700	91	93	382
8	понедельник	692		950	411	526	136	2715	90	92	383
9	вторник	676		950	417	557	136	2736	89	92	383
10	среда	677		953	402	548	136	2716	90	91	383
11	четверг	674		948	408	575	136	2741	91	92	385
12	пятница	671		965	411	547	136	2730	91	92	380
13	суббота	684		939	403	536	136	2698	89	92	384
14	воскресение	687		949	428	554	136	2754	91	92	383
	Итого	9520		13334	5716	7623	1904	38097	1256	1287	5368
	Итого среднее	680.0000		952.4286	408.2857	544.5000	136.0000	2721.2143	89.7143	91.9286	383.4286

норма в соответствии с СанПин согласно примерного меню

25%		35%	15%	20%	5%	ккал	Б	Ж	У
680		952	408	544	136	2720	90	92	383
завтрак		обед	полдник	ужин	ужин		89.7143	91.9286	383
680.0000	0.0000	952.4286	408.2857	544.5000	136.0000	2721.2143	89.7143	91.9286	383.4286



**Ведомость контроля рациона питания (Нетто)
за период 14 дней**

Наименование стола: Стол от 12 и старше
ГКОУ КК специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Тенгинской

№ п/п	Наименования продуктов	Фактически выдано продуктов (нетто) по дням в гр. на 1 ребенка														В среднем за период, г	Положен о норма г на 1 чел/день	Отклонение от нормы		№ п/п	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			+	-		
1	Дрожжи						1			2.2	1					0,3000	0,3			1	
2	Картофель	160	180	60	138	90	240	402	192	60	234	282	240	168	180	187.571	187	0,571		2	
3	Кисломолочн и молоко	180	568	656.5	536	705	625	495	499	586	800	565	430	359	432	529.75	530		0,2500	3	
4	Кокао			8.4		8.4										0,8571	1.2			4	
5	Кондитерские изделия					90								20	100	15	15			5	
6	Кофейный напиток		5.6		5.6		5.6		5.6				5.6			2	2			6	
7	Крахмал картофельный	9.3			9.3			9.3			9.3	9.3			9.3	4	4			7	
8	Крупы и бобовые		89	6	80	93	105		18	49	76	30	69	16	70	50.0714	50	0,0714		8	
9	Макароны	63		67	20			20				20		67	20	19.7857	20		0,2143	9	
10	Масло растительное	23.3	13	17	16	28	26	12	16	29	16	13	12	8	18	17.6643	18		0,3357	10	
11	Масло сливочное	23	49	34	34	41	44	30	36	26	29	30	38	36	36	34.7143	35		0,2857	11	
12	Мука пшеничная	21	20	18	20	14	20	23	3	44	21	16	40	4	21	20.3571	20	0,3571		12	
13	Мясо	125		90		62	126		143	111	126	111	94		103	77.9285	78		0,0715	13	
14	Овощи соленые	25		15.2	5	12	15	20	54.6	37.2			13		21.2	15	16.6571	17		0,3429	14
15	Прочие овощи	566.6	362	173.8	347.6	369.6	157.6	265.7	257.5	489	171.9	237.9	212.4	389.9	188.9	304.3854	304	0,385		15	
16	Птицы		164.4		137							112.6			329.8	53.1286	53	0,1286		16	
17	Рыба	85.6	100		151.2	96	150.7	150			96	95.1			150.7	76.8071	77		0,1929	17	
18	Сахар	29	32	35	45	33	29	49	38	41	32	36	31	33	26	34.9286	35		0,0714	18	
19	Сметана			25	10		10		41		26	10	25			10.1429	10	0,1429		19	
20	Соки плодово-ягодн.	200	200	200	200		200	200	200	200	200	200	200	400	200	200	200			20	
21	Соль	5	5	4	4	4	6	6	6	4	5	4	6	5	5	4.9286	5		0,0714	21	
22	Специи	0,60	2.2	0,10	0,60	0,60	0,50	1	1	0,70	0,40	0,40	0,20	0,40	0,60	0,6643	2		1,3357	22	
23	Субпродукты	99.8				99.8		158.8		99.8				99.8		39.8571	40		0,1429	23	
24	Сухофрукты	29	27		29	27		27	25.3		29	25		29	29	19.8785	20		0,1215	24	
25	Сыры	18.2		20	19.8	22.7		22.7	24.8	20		19.8	20		20	14.8571	15		0,1429	25	
26	Творог			176.4	90.2		50		188.2		50	90.2	204.8			60.7	60	0,7000		26	
27	Фрукты, ягоды, цитрус.	100	100	200	180	220	180	196	220	240	180	180	180	180	240	185.4285	185	0,429		27	
28	Хлеб пшеничный	265	185	235	155	170	160	225	270	185	160	200	265	150	175	200	200			28	
29	Хлеб ржаной	190	170	130	145	105	120	120	100	145	25	160	85	105	90	120.7	120	0,7		29	
30	Чай черный	2.3		2.3		2.3	2.3	2.3	2.3	4.6		2.3	2.3	2.3	2.3	1.9714	2		0,0286	30	
31	Яйцо (шт)	1		3		1			3	1	1		1	3		1	1			31	

Замена одних продуктов другими произведена в соответствии с таблицей замены продуктов, утвержденной Минздравом

Директор

Исполнитель

А. Юсиф

