

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3\1	15/5/15	4,61	8,59	7,33	127,00	0,11	0,03	0,24	0,04	153,60	9,62	91,70	0,33
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ С МАСЛОМ	311\1	200/10	6,27	12,62	30,80	258,00	0,13	0,16	1,37	0,65	131,72	15,04	97,69	0,13
КАКАО С МОЛОКОМ	693\2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			16,20	24,84	80,62	605,00	0,27	0,26	2,91	1,03	411,96	43,74	316,97	1,03

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	16\1	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,02	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	124\1	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	413\1	100 (80/20)	10,58	18,66	2,76	257,00	0,00	0,20	0,56	0,64	27,20	19,00	160,60	1,50
РИС ОТВАРНОЙ	511\1	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639\1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			24,81	42,63	113,66	1091,00	0,18	0,37	28,35	7,17	173,73	110,09	449,91	7,62

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741\1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699\1	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
ИТОГО			4,76	2,40	73,88	331,00	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

УЖИН

АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,05	0,04	60,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ	493\1	100 (60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	5,05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,55	36,26	102,90	1,19
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			22,99	25,24	66,81	659,00	0,20	0,37	61,56	3,71	85,61	80,32	314,05	5,34

УЖИН 2

РЯЖЕНКА	698\1	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20
ИТОГО			5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20

ВСЕГО

74,36	103,11	343,37	2820	0,8	1,06	99,87	12,27	941,29	274,11	1318	15,28
--------------	---------------	---------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------

2-6

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	1\1	10/15	1,19	8,37	7,37	111,00	0,10	0,02	0,00	0,00	4,20	2,14	11,65	0,18
КАША МОЛОЧ. ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	7,27	13,92	30,69	277,00	0,13	0,24	1,31	0,65	151,56	60,77	232,97	1,69
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	692\1	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			13,74	24,93	75,75	574,00	0,24	0,38	1,96	0,98	222,16	74,11	319,12	2,29

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	43\1	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	110\1	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,20	45,11	24,21	53,88	1,17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	451\1	100	17,15	16,22	16,66	283,00	0,01	0,26	0,31	3,19	35,50	10,58	45,70	0,54
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	516\1	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,93	12,37	9,80	54,34	0,99
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638\1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			33,86	33,65	135,88	1104,00	0,20	0,69	27,20	8,05	176,90	87,83	294,41	6,70

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	773\1	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			9,22	6,4	85,32	448	0	0,26	80	0,95	46,48	29,25	64,78	1,16

УЖИН

КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С СОУСОМ	270\3	112 (82/30)	13,46	13,96	13,75	227,00	0,05	0,08	0,62	2,50	17,36	6,43	30,68	0,43
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	3,60	5,62	25,56	170,00	0,06	0,05	0,00	0,43	15,34	15,37	125,10	0,70
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297\2	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			21,48	21,83	57,27	609,00	0,13	0,15	1,37	3,71	112,35	44,60	261,22	4,27

УЖИН 2

ПЕЧЕНЬЕ		50	3,75	4,90	37,20	209,00	0,01	0,04	0,00	1,75	14,50	10,00	45,00	1,05
КЕФИР	698\1	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,04	0,06	1,40	0,00	240,00	228,00	190,00	0,20
			9,35	11,30	45,40	327,00	0,05	0,10	1,40	1,75	254,50	238,00	235,00	1,25

ВСЕГО

87,65 98,11 399,62 3062 0,622 1,58 111,9 15,44 812,39 473,79 1174,53 15,67

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	6\1	20/15	5,66	4,30	7,29	92,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,40	9,10	63,35	0,68
КАША МОЛОЧ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	0,73	125,00	14,26	197,05	1,89
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	686\1	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	27,03	82,28	0,91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			15,65	16,57	73,10	504,00	0,13	0,41	5,50	1,06	146,45	54,59	372,18	3,81

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	88\2	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	139\1	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,30	38,40	34,87	88,32	2,08
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	388\1	100 (60/40)	16,64	7,09	3,59	159,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	520\1	180	3,87	6,68	26,41	186,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	631\1	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			34,45	34,64	110,40	1017,00	0,20	0,84	59,27	10,35	192,17	143,03	523,30	9,38

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	769\1	100	7,32	13,07	61,01	392,00	0,00	0,13	0,00	1,04	17,78	12,19	68,00	0,97
ЧАЙ С САХАРОМ	685\1	200	0,20	0,05	15,02	57,00	0,00	0,01	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
ИТОГО			7,52	13,12	76,03	449,00	0,00	0,14	0,10	1,04	23,03	16,59	76,24	1,84

УЖИН

ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	462\1	110 (80/30)	11,31	18,43	11,71	259,00	0,01	0,07	2,46	5,49	29,62	9,32	44,89	0,49
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	3,91	5,70	25,40	168,00	0,06	0,10	0,00	0,58	31,77	19,41	134,15	0,71
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	699\1	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	0,04	7,96	22,84	108,39	0,14
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			18,24	24,77	63,44	653,00	0,08	0,19	15,66	6,89	83,75	62,97	339,63	3,58

УЖИН 2

НАПИТОК КИСЛОМОЛ. ЙОГУРТНЫЙ СНЕ	698\1	200	5,40	5,00	21,60	158	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
			5,40	5,00	21,60	158,00	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20

ВСЕГО

81,26 94,1 344,57 2781 0,45 1,64 82,33 19,34 687,4 307,18 1499,35 18,81

12-16

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ	366\1	200 (150/50)	23,12	32,36	33,52	520,00	14,09	0,44	2,60	1,12	239,32	39,63	341,69	1,54
КИСЕЛЬ	648\1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ИТОГО			24,62	32,41	88,45	745,00	14,09	0,48	12,60	1,52	248,00	81,63	369,69	2,24

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С Р.Л.	45\1	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	133\1	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
БИТОЧКИ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	498\1	100	20,66	12,50	17,04	266,00	0,00	0,12	0,34	4,96	73,26	31,86	180,04	1,82
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	508\1	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			45,59	29,90	153,00	1180,00	0,80	0,71	50,54	10,52	216,79	287,35	677,67	12,78

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	738\1	100	11,48	9,60	35,72	276,00	0,02	0,12	25,56	1,40	42,88	18,14	74,58	1,12
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	639\1	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
ИТОГО			11,92	9,6	64,6	392	0,02	0,12	25,96	1,4	87,68	24,14	89,98	2,38

УЖИН

ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	436\1	300	19,44	20,59	35,33	411,00	0,14	0,31	44,16	4,94	34,52	51,64	132,36	2,13
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			22,6	21,21	60,46	632,00	0,14	0,39	45,20	5,77	55,05	67,02	191,77	4,95

УЖИН 2

РЯЖЕНКА	698\1	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20
			5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20

ВСЕГО

110,33	101,12	374,91	3083	15,11	1,74	134,9	19,41	855,52	488,14	1513	22,55
---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (пятница)														
ЗАВТРАК														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3\1	15/5/15	4,61	8,59	7,33	127,00	0,11	0,03	0,24	0,04	153,60	9,62	91,70	0,33
КАША МОЛОЧ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	7,27	13,92	30,69	277,00	0,13	0,24	1,31	0,65	151,56	60,77	232,97	1,69
КАКАО С МОЛОКОМ	693\2	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			17,20	26,14	80,51	624,00	0,27	0,34	2,85	1,03	431,80	89,47	452,25	2,59
ОБЕД														
САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ	24\1	100	1,16	10,07	4,57	114,00	0,55	0,02	22,60	4,73	38,33	13,70	25,17	0,64
СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИ	140\1	250	2,84	5,37	20,84	146,00	0,07	0,12	16,50	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	469\1	105 (55/50)	9,48	12,75	11,54	200,00	0,40	0,06	3,04	3,30	22,80	8,62	44,48	0,37
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	302\1	180	5,05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,55	36,26	102,90	1,19
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	638\1	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			25,72	35,83	125,34	1040,00	1,10	0,52	42,89	10,33	141,76	126,99	344,14	6,85
ПОЛДНИК														
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	741\1	75	4,62	2,38	49,45	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
ЧАЙ С МОЛОКОМ	297\2	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
ИТОГО			6,22	4,03	66,81	321	0,11	0,03	0,8	0,15	80,36	21,44	102,38	1,82
УЖИН														
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	388\1	100	17,06	13,74	16,74	262,00	0,02	0,08	0,34	4,85	51,10	30,66	179,50	0,96
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	534\1	180	4,32	5,42	18,36	138,00	0,50	0,07	31,60	0,33	105,19	37,91	76,03	1,46
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	638\1	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			24,56	19,76	68,86	654,00	0,52	0,28	31,94	6,06	187,09	88,37	333,53	5,32
УЖИН 2														
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,75	4,90	37,20	209,00	0,01	0,04	0,00	1,75	14,50	10,00	45,00	1,05
КЕФИР	698\1	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,04	0,06	1,40	0,00	240,00	228,00	190,00	0,20
ИТОГО			9,35	11,30	45,40	327,00	0,05	0,10	1,40	1,75	254,50	238,00	235,00	1,25
ВСЕГО			83,05	97,06	386,92	2966	2,05	1,27	79,88	19,32	1095,5	564,27	1467,3	17,83

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (суббота)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	611	20/15	5,66	4,30	7,29	92,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,40	9,10	63,35	0,68
КАША МОЛОЧНАЯ 5 ЗЛАКОВ С МАСЛОМ	31111	200/10	6,27	12,62	30,80	258,00	0,13	0,16	1,37	0,65	131,72	15,04	97,69	0,13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	69211	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			17,21	19,56	75,78	536,00	0,14	0,30	2,02	0,98	205,52	35,34	235,54	1,23

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ	1911	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	30,06	0,80
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД. СО СМЕТАНК	13211	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	41311	100	10,1	23,90	1,60	266,00	0,00	0,08	0,00	0,40	35,00	20,00	159,00	1,80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	20311	180	3,72	0,74	30,29	149,00	0,04	0,22	37,16	0,19	18,58	42,73	107,76	1,67
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	63111	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,02	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			23,97	41,92	106,54	1018,00	0,98	0,45	80,30	7,15	128,81	128,89	454,32	9,01

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	77311	100	7,82	6,20	58,92	328,00	0,00	0,14	0,00	0,55	10,48	7,25	38,78	0,56
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
ИТОГО			9,22	6,4	85,32	448	0	0,26	80	0,95	46,48	29,25	64,78	1,16

УЖИН

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ СОУСОМ	48511	158 (108/50)	10,14	10,21	13,18	180,00	0,04	0,05	30,31	1,83	76,32	29,83	134,58	1,08
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	30211	180	3,60	5,62	25,56	170,00	0,06	0,05	0,00	0,43	15,34	15,37	125,10	0,70
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	69911	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,02	13,20	0,04	7,96	22,84	108,39	0,14
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
			16,76	16,47	65,07	576,00	0,11	0,12	43,51	3,08	114,02	79,44	420,27	4,16

УЖИН 2

НАПИТОК КИСЛОМОЛ. ЙОГУРТНЫЙ СМЕ	69811	200	5,40	5,00	21,60	158	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
			5,40	5,00	21,60	158,00	0,04	0,06	1,80	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20

ВСЕГО

72,56 89,35 354,31 2736 1,272 1,19 207,6 12,16 736,83 302,92 1363 15,76

Наименование блюда	номер по СР	выход, (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (воскресенье)														
ЗАВТРАК														
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	2\1	20/5/15	1,26	4,24	21,09	126,00	0,11	0,02	0,03	0,00	6,00	3,92	14,30	0,37
КАША МОЛОЧ. МАННАЯ С МАСЛОМ	311\1	200/10	6,18	11,94	31,88	260,00	0,13	0,08	1,37	0,47	137,88	20,58	123,87	0,44
КИСЕЛЬ	648\1	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,58	71,00	0,00	0,03	0,00	0,33	6,00	4,20	29,50	0,33
ИТОГО			9,72	16,42	101,48	586,00	0,24	0,13	1,40	0,80	150,56	28,70	167,67	1,24
ОБЕД														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	71\1	100	1,37	10,11	7,54	127,00	0,90	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
СУП КАРТОФ. С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЫ	137\1	250/12,5	4,94	3,94	18,22	131,00	0,06	0,14	22,07	0,25	25,89	33,15	97,86	1,32
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУС	498\1	100 (60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
РИС ОТВАРНОЙ	511\1	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	638\1	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			31,64	31,68	141,30	1092,00	1,74	0,38	37,14	11,36	168,84	145,42	496,00	7,57
ПОЛДНИК														
ВАФЛИ		50	1,95	15,30	31,25	271,00	0,00	0,03	0,00	2,35	4,00	3,00	21,00	0,30
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	699\1	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
ИТОГО			2,09	15,32	55,68	367,00	0,00	0,04	6,40	2,36	10,88	4,92	24,52	0,47
УЖИН														
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ		100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	0,03	16,50	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	478\1	244	20,74	25,52	43,60	496,00	0,12	0,34	48,20	4,12	46,32	59,62	156,96	2,54
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	79\2	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО			24,3	26,54	78,53	762	0,15	0,45	65,74	5,15	82,85	84	227,37	7,56
УЖИН 2														
РЯЖЕНКА	698\1	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20
ИТОГО			5,60	8,00	8,40	134,00	0,06	0,04	0,60	0,20	248,00	28,00	184,00	0,20
ВСЕГО			73,35	97,96	385,39	2941	2,19	1,04	111,28	19,87	661,13	291,04	1100	17,04

Технолог
ООО "Комбинат школьного питания №3"

 М.М. Павлова

При составлении меню использовались

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2017 год