

Согласованно:
Директор _____



А.В. Варабьева

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н. Гончаров

ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ.
2020-2021 ГОД ,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

МЕНЮ

ИДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0
43/3	Макаронные изделия отварные	170	6,00	0,03	4,78	0,75	36,70	221,03	13,93	8,26	45,43	0,84	20,06	37	0,92	0,07	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за день		13,80	5,22	12,68	1,12	66,74	447,48	102,9	75,3	192,7	3,61	20,11	72,98	2,34	0,19	19,2

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Овощи (поджаренные)	15	0,16	0,00	0,03	0,03	0,52	3,58	1,85	2,61	3,39	0,12	0	19,95	0,11	0,01	1,5
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	150	5,97	5,86	6,65	2,36	2,80	95,33	17,88	8,75	55,47	0,93	14,16	19,59	1,88	0,02	0,06
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		8,48	5,86	7,05	2,77	29,03	216,40	92,98	67,3	146,3	2,79	14,64	74,49	3	0,12	13,57

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Овощи (поджаривание)	20	0,15	0,00	0,02	0,02	0,46	2,92	4,05	2,44	7,31	0,1	0	2	0,02	0	0,8
460/96	Котлеты рубленые из курицы	70	11,69	10,01	12,24	3,63	10,18	199,21	13,95	15,02	97,59	1,03	21,84	21,84	1,97	0,07	0,44
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		22,87	10,33	21,89	6,30	86,92	657,39	141,1	217,2	401,5	7,52	57,32	135,16	3,91	0,42	90,48

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК № 5	Котлета мясная	60	7,58	7,58	8,45	3,07	4,12	123,95	9,98	12,44	82,02	1,12	6	11,42	1,4	0,03	0,76
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за день		13,16	7,73	14,63	3,95	70,08	478,22	150,9	123,4	263,3	3,95	32,45	244,61	3,62	0,17	82,17

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
493/2004	Птица. тушеная в сметанном соусе 300г	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			23,87	16,06	17,81	2,59	59,48	502,29	110,5	83,28	265,5	3,6	43,2	120,44	3,25	0,2	12,59

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) мол.	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
645/1994	Йогурт или фрукт	200	7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		21,00	16,66	15,93	1,39	70,25	519,63	577,6	127,3	510,2	3,26	78,24	142,77	0,94	0,21	6,99

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
393/97	Колбасные изделия отварные	55	7,43	7,43	4,83	0,00	0,06	73,46	10,12	8,66	80,47	1,54	0	0	0,22	0,02	0
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК№80/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
Итого за день			18,16	7,61	16,05	2,64	50,05	439,92	140,6	214,6	385,4	7,94	43,44	136,58	2,29	0,36	18,95

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ТТК №50/2003	Котлета Детская	50	6,13	5,26	4,58	1,76	4,49	85,25	12,26	11,55	57,92	1,21	0	0,89	1,51	0,04	0,05
538 /1997	Картофельное пюре	100	0,44	0,47	3,28	0,00	0,69	33,94	21,57	2,17	13,75	0,06	22,83	27,85	0,05	0	0,08
214/2004	Капуста тушенная (гарнир)	75	1,70	0,00	2,52	2,52	6,17	57,30	37,16	12,77	25,47	0,51	0	8	1,31	0,02	21,93
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			12,01	5,79	10,97	4,87	44,60	336,81	152,7	91,31	212,5	4,19	23,4	71,84	4,15	0,19	35,19

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	70	12,38	10,83	3,80	2,80	8,33	119,83	17,43	23,5	110,1	1,44	0	2,77	1,89	0,08	0,48
6/11	Соус сметанный	15	0,17	0,10	1,35	0,01	0,62	15,51	7,81	3,2	6,05	0,08	10,05	12,81	0,07	0	0,68
527 /1997	Рис припущенный	150	3,41	0,03	4,66	0,51	34,50	199,70	44,82	47,14	97,41	0,97	30,07	52,7	0,59	0,05	6,48
702/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			19,08	10,95	10,36	3,90	79,68	507,91	163,3	141,9	319,1	5,01	40,12	230,13	4,35	0,26	81,44

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК № 439	Пудинг творожный	100	14,12	13,32	9,68	2,02	11,57	192,21	133,2	19,42	167,4	0,64	64,78	74,67	1,25	0,04	0,32
ПР	Сгущенное молоко	20	1,35	1,44	1,50	0,00	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,4	0,04	0,01	0,08
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			21,19	17,46	14,31	2,49	51,58	425,76	365,5	90,96	365,1	2,76	91,39	142,87	2,48	0,16	13,61

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
27/8	Кнели мясные паровые	65	10,09	10,97	8,77	1,68	3,33	132,74	33,73	13,47	102,6	1,27	5,61	16,53	0,82	0,03	0,06
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			18,09	11,51	14,18	3,49	53,54	428,22	166	168,9	333,6	6,11	24,77	112,51	2,81	0,25	22,63

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
340	Омлет натуральный	110	10,50	10,50	11,46	0,00	1,90	152,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Фрукт	120	0,39	0,00	0,37	0,42	9,36	46,68	14,78	8,22	10,05	2,01	0	5,25	0,21	0,02	4,2	
Итого за день			13,64	10,56	12,24	0,83	39,50	330,35	91,25	65,99	101,7	3,83	0,56	40,2	1,29	0,12	17,34	

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	200	4,64	0,03	5,65	0,70	46,93	265,50	59,89	64,01	132,1	1,31	24,54	70,21	0,79	0,07	8,8
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			15,63	7,34	16,43	1,29	80,39	546,46	249,1	139,2	354,8	4,51	46,02	129,11	2,37	0,21	20,89

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12
6/10	Компот из смеси сухофруктов - .	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			11,86	8,10	12,03	0,61	39,73	321,51	125,3	81,75	207,8	3,63	40,67	91,48	1,6	0,16	19,98

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
460/2018	Котлеты рубленые из филе курицы	70	12,38	10,83	3,80	2,80	8,33	119,83	17,43	23,5	110,1	1,44	0	2,77	1,89	0,08	0,48
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит. С	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			21,20	10,85	9,57	5,01	75,21	498,99	160,5	184,3	356,8	7,16	19,12	260,47	4,76	0,33	115,9

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
14/5	Запеканка из творога с рисом	120	17,39	17,03	12,19	2,60	22,53	272,98	149,4	34,27	216,6	0,84	46,66	90,73	1,53	0,05	0,61
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			21,91	18,54	14,36	3,08	63,54	477,45	289	101,2	359,9	2,9	55,62	135,13	2,72	0,17	13,95

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
394/2019	Тефтели рыбные - 1 минтай	50	5,93	5,25	2,56	2,61	6,06	71,88	21,93	21,64	83,97	0,51	0	1,7	1,28	0,04	0,95
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Яблоко	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6
Итого за день			14,45	5,27	7,55	4,11	89,77	499,41	126,7	98,63	232,5	5,62	17,78	67,92	3,35	0,25	109,9

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
286/1994	Омлет с колбасными изделиями	115	10,92	13,15	13,76	4,83	1,27	172,46	51,47	11,33	136,1	1,74	45,27	203,1	2,67	0,03	0,02
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			15,91	15,78	16,79	5,21	26,98	325,00	224,7	72,77	283,5	3,56	66,75	261,85	3,72	0,12	12,11

Согласованно:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 7 ДО 11 ЛЕТ.
2020-2021 ГОД ,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
ТТК № 209	Каша пшеничная мол.жид. с маслом	200	2,75	2,93	7,17	0,00	7,05	102,64	138,9	32,73	103,4	0,52	33,24	76,48	0,33	0,05	5,92	
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	
22/1997 год	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	
	Обед																	
	Овощи (поджаривка)	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	3,31	0,00	3,81	4,32	8,56	85,63	68,36	50,43	91,28	1,67	0	24,12	2,29	0,13	8,96	
551/04	Гренки (сухарики)	10	1,12	0,00	0,11	0,13	7,03	35,16	2,76	1,91	8,88	0,15	0	0	0,17	0,01	0	
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0	
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,03	5,06	0,80	38,86	234,03	14,75	8,75	48,1	0,89	21,24	39,18	0,98	0,07	0	
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за день		27,57	11,10	35,40	6,58	128,89	964,99	447,3	208,7	558,5	8,18	125,5	269,78	5,87	0,48	37	

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	200	6,42	4,37	7,49	1,24	22,13	183,13	183	49,05	185,1	0,96	28,62	58,71	0,46	0,12	2,94
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
	Помидор свежий	15	0,16	0,00	0,03	0,03	0,52	3,58	1,85	2,61	3,39	0,12	0	19,95	0,11	0,01	1,5
132 /2004	Рассольник Ленинградский	200	0,59	0,00	3,02	3,36	3,41	44,51	54,15	34,33	40,36	0,69	0	25,57	1,93	0,03	9,02
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	150	5,97	5,86	6,65	2,36	2,80	95,33	17,88	8,75	55,47	0,93	14,16	19,59	1,88	0,02	0,06
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Итого за день		19,59	12,85	20,35	7,50	88,96	621,80	499,3	207,5	497,6	5,9	64,34	210,19	6,17	0,35	129,9

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
ТТК № 209	Каша рисовая молочная жидкая с мас.	200	4,39	2,93	6,67	0,25	23,78	174,58	140,5	43,6	135,9	0,74	29,7	69,95	0,42	0,06	5,92
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
27/2	Суп-шоре из разных овощей	200	2,30	0,90	3,90	0,16	8,85	82,31	100,5	47,56	87,84	1,06	17,81	299,25	0,71	0,07	13,6
551/04	Гренки (сухарики)	10	1,12	0,00	0,11	0,13	7,03	35,16	2,76	1,91	8,88	0,15	0	0	0,17	0,01	0
460/96	Котлеты рубленые из курицы	70	11,69	10,01	12,24	3,63	10,18	199,21	13,95	15,02	97,59	1,03	21,84	21,84	1,97	0,07	0,44
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		37,13	19,93	38,07	6,92	148,09	1109,16	624,7	356,8	802,9	10,3	137,2	568,48	5,81	0,63	117,3

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
ТТК № 89	Запеканка творожно-морковная	100	11,40	11,52	7,88	1,53	10,83	161,19	127,1	23,47	153,3	0,57	34,38	61,71	0,87	0,04	0,72	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Обед																	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,94	0,00	3,96	3,92	3,30	53,43	89,01	50,15	66,85	1,19	0	27,2	2,24	0,06	17,36	
ТТК № 5	Котлета мясная "Ёжик"	50	6,32	6,31	7,03	2,54	3,50	103,06	8,54	10,37	68,35	0,93	5	9,52	1,15	0,02	0,63	
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01	
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за день		28,38	19,43	27,15	9,28	122,74	864,15	500,9	258,8	603,9	7,39	74,71	375,96	7,6	0,37	112,4	

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
2/6	Омлет натуральный	90	7,37	7,84	7,38	0,00	2,40	105,19	77,9	11,31	123,1	1,16	86,12	150,35	0,32	0,04	0,25
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	2,90	2,90	2,24	0,05	18,02	100,74	149,3	42,18	114	0,71	12,14	46,03	0,42	0,06	6,92
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36
493/2004	Птица. тушеная в сметанном соусе 3(7	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			37,39	26,80	31,60	6,80	101,33	847,80	434,3	207,7	602,5	7,67	141,6	362,68	6,69	0,41	35,12

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) м	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72	11,84
693/2004	Какао на молоке 50	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46	6,87
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
138\2004	Суп картофельный с крупой (рис) (п/ф)	200	0,48	0,02	1,57	0,00	3,89	32,26	55,48	38	47,54	0,77	0	25,84	0,46	0,04	9,6	9,29
20/8	Тефтели из мяса говядины (с луком) п/ф	70	9,55	9,12	10,25	2,36	5,91	154,59	15,39	14,97	99,37	1,5	6,2	11,43	1,14	0,04	0,88	32,59
468/96	Бобовые отварные	150	0,03	0,03	4,24	0,00	0,04	38,46	16,67	0,94	4,07	0,14	30,98	34,28	0,05	0	0	6,85
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	6,13
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			23,80	16,69	28,39	3,88	90,14	718,73	466	201	523,8	6,7	97,46	219,1	3,48	0,31	35,93	83,97

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ТТК № 209	Каша рисовая на цельном молоке с ма	200	5,76	4,38	8,07	0,25	26,83	204,44	164	29,34	151,6	0,39	35,7	65,65	0,15	0,06	0,78	14,70
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05	9,56
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
Обед																		
140/2004	Суп картофельный с макар.изд.	200	1,03	0,00	1,86	2,10	6,26	46,99	61,99	39,42	54,67	0,92	0	25,84	1,46	0,05	9,6	9,09
393/97	Колбасные изделия отварные	50	6,75	6,75	4,39	0,00	0,05	66,78	9,2	7,88	73,15	1,4	0	0	0,2	0,02	0	22,99
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94	9,87
ТТК №80/200	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12	10,08
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			27,93	14,33	26,78	5,07	103,89	791,29	499,8	321,7	692,1	9,89	82,5	251,51	4,35	0,53	36,37	78,26

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
	Каша ячневая на цельном молоке с мас	200	5,98	4,37	6,63	0,26	22,79	177,09	176,2	27,16	178,3	0,49	28,62	52,59	0,33	0,08	0,78	11,90
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	5,67
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
ГТК № 90	Суп из сборных овощей с зелёным горо	200	0,89	0,00	1,79	2,03	2,77	32,28	68,87	45,3	62,43	0,98	0	37,77	1,41	0,06	14,35	7,44
ГТК №50/2	Котлета Детская	60	7,36	6,32	5,50	2,11	5,39	102,30	14,72	13,86	69,51	1,45	0	1,07	1,81	0,04	0,06	24,76
470 /1994	Картофель отварной	100	0,02	0,02	2,83	0,00	0,03	25,64	2,82	0,14	1,14	0,03	20,24	22,86	0,04	0	0	11,88
214/2004	Капуста тушеная (гарнир)	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62	4,58
ГТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3	8,27
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
Итого за день			20,67	12,42	20,33	6,59	97,44	662,60	461,2	188,2	497,7	5,97	55,23	182,82	6,03	0,37	119,8	76,70

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
ГТК №209	Каша манная на цельном молоке с мас	200	6,53	4,38	8,07	0,25	26,03	204,48	166,7	22,38	137,4	0,39	35,7	65,65	0,43	0,07	0,78	13,50
628/96	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
131/2004	Рассольник Домашний (п/ф)	200	0,58	0,02	2,94	0,00	2,09	37,61	65,23	38,73	51,47	0,86	14,16	50,6	0,47	0,04	12	12,40
-	Сметана	10	0,26	0,26	1,50	0,00	0,36	16,15	8,8	0,9	6,1	0,02	10	10,7	0,03	0	0,04	2,17
460/2018	Котлеты рубленные из филе кури	75	13,26	11,60	4,07	3,00	8,92	128,39	18,68	25,18	118	1,55	0	2,97	2,03	0,09	0,51	31,91
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	8,94
702/2004	Напиток из плодов шиповника - 2 ва	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8	6,48
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61
	Итого за день		28,33	16,34	21,51	4,49	128,06	840,04	466,2	250,5	574,7	7,29	78,83	379,17	6,08	0,43	106,9	82,41

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
17/5	Пудинг из творога	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	239,71	123,6	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,3	0,05	0,15	33,49
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1	3,39
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69
-	Хлеб пшеничный витаминизирован	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36	10,14
388/2004	Биточки рыбные (минт)	50	1,51	0,35	0,47	0,07	6,58	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,89
330\2004	Бобовые отварные (горох)	150	13,19	0,03	5,49	1,28	29,85	237,46	138,6	109,4	253	5,04	30,07	64,66	1,05	0,43	25,36	7,24
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4	5,11
-	Хлеб пшеничный витаминизирован	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22
Итого за день			35,68	14,61	21,14	8,16	149,62	951,21	500,5	306,8	681	11,3	69,07	248,36	6,79	0,74	64,39	83,99

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
ТТК № 86	Каша Ассорти (рис + пшеничная)	200	6,27	5,97	6,58	0,10	22,41	173,82	196,2	35,08	162,5	0,59	28,62	58,54	0,18	0,07	2,88	12,62
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	9,85
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
171/2004	Суп-пюре из картофеля с гречками	200	2,37	0,85	3,32	0,13	10,72	83,36	40,2	10,02	39,49	0,38	3,38	6,19	0,19	0,03	0,52	12,51
27/8	Кнели мясные паровые	60	9,31	10,13	8,10	1,55	3,07	122,53	31,13	12,44	94,67	1,17	5,18	15,26	0,75	0,03	0,05	31,40
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	7,83
6/10	Компот из смеси сухофруктов -	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	6,13
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82
Итого за день			31,33	20,37	25,44	3,55	130,47	887,54	478,9	162,2	553,4	6,23	66,92	174,14	3,44	0,36	24,37	82,98

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																			
340	Омлет натуральный	110	10,54	10,54	15,08	0,00	1,97	185,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29,54
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20	
628/96	Чай с сахаром и лимоном 200	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81	
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91	
Обед																			
124\2004	Щи из свежей капусты с картофе	200	0,94	0,00	3,98	3,94	3,18	53,86	86,86	50,15	66,85	1,19	0	187,2	2,29	0,06	17,36	8,36	
ТТК №5	"Ежики " мясные фарш лук	50	5,57	5,21	4,22	1,43	3,18	73,41	11,11	9,43	51,98	0,92	0	0,85	1,13	0,02	0,06	20,51	
257/1996	Каша гречневая вязкая	150	4,07	0,02	4,20	1,20	17,14	131,01	44,49	78,38	110,3	2,33	15,93	50	0,69	0,1	2,81	4,84	
2/10	Напиток из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	15,76	63,05	75,42	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66	4,92	
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	0,68	
-	Хлеб ржаной витаминизированн	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0,61	
Итого за день			27,77	18,46	30,66	7,10	76,48	706,81	396,6	256	450	7,68	37,49	355,82	6,27	0,35	46,1	83,38	

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
302.1	Каша вязкая гречневая молочная.	200	8,90	2,73	4,63	1,62	37,29	237,88	148,2	123,8	237,5	3,7	19,2	33	0,59	0,23	4,34
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
147	Суп с макаронными изделиями с курицей	212,5	4,71	3,01	5,36	0,21	11,45	115,01	73	51,68	92,78	1,35	18	66,26	0,9	0,08	12,09
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	180	4,17	0,03	5,08	0,63	42,24	238,95	53,9	57,61	118,9	1,18	22,09	63,19	0,71	0,06	7,92
ТТК № 33	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			32,95	16,50	28,66	3,08	160,21	1055,36	610,1	349,4	785	10,4	91,77	256,49	4,3	0,6	115,8

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	200	7,93	2,90	5,27	2,79	32,10	213,75	150,4	77,35	224,1	1,81	12	32,88	0,91	0,19	4,36	19,17
165	Чай "Детский" с молоком,сахаром 2 гр	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	5,67
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
	Помидор свежий	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2	2,94
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (п/ф) лук	200	1,27	0,00	3,96	3,95	8,01	73,94	90,93	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,33	0,07	15,36	9,76
14/8	Котлеты из мяса говядины фарш 50	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66	23,15
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12	16,97
639/2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С 1	200	8,08	0,00	2,46	0,00	25,24	152,24	0	0	0	0	0	0	0	0	60	2,77
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22
Итого за день			31,91	11,94	25,38	7,62	117,31	837,45	399,6	218,7	546,1	7,24	59,04	196,42	5,03	0,45	89,16	83,47

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.)	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72	11,84
628/96	Чай с сахаром 200	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
132 /2004	Рассольник Ленинградский (п/ф) лук	200	0,59	0,00	3,02	3,36	3,43	44,45	57,74	36,97	44,18	0,74	0	25,57	1,93	0,04	9,18	9,52
437 /2004	Гуляш из филе куры	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58	38,93
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	5,81
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит.	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112	9,04
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82
Итого за день			16,08	2,96	20,96	11,19	117,79	750,30	407,9	298,6	491,1	8,64	52,84	400,87	8,17	0,43	141,9	80,47

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,49	14,20	10,16	2,17	18,77	227,49	124,5	28,56	180,5	0,7	38,88	75,61	1,28	0,04	0,51	30,24
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
27/2	Суп-пюре из разных овощей П/Ф	200	2,30	0,90	3,90	0,16	8,85	82,31	100,5	47,56	87,84	1,06	17,81	299,25	0,71	0,07	13,6	9,24
461/2004	Тефтели мясные с луком 1 (фарш)	60	7,88	7,07	10,73	6,12	7,56	159,33	21,63	15,66	85,83	1,32	0	2,04	2,84	0,04	1,52	26,05
257/1996	Каша ячневая (гарнир)	150	3,08	0,02	2,55	0,42	19,28	119,00	67,2	41,61	130,1	1,08	10,62	39,99	0,88	0,09	7,2	3,13
638/2004	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	73,33	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68	5,24
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	1,22
Итого за день			33,13	22,24	28,08	9,61	115,39	866,74	475,2	254,9	672,8	8,01	67,87	516,84	8,15	0,43	48,65	81,75

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,17	2,93	6,67	0,25	22,99	174,63	143,2	36,64	121,8	0,74	29,7	69,95	0,7	0,07	5,92	10,41
693/2004	Какао на молоке 100	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72	9,85
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	8,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (п/ф)	200	3,31	0,00	3,82	4,34	8,48	85,91	68,09	50,43	91,28	1,67	0	24,12	2,31	0,13	8,96	7,45
394/2019	Тефтели рыбные - 1 минтай (фарш)	60	7,12	6,30	3,07	3,14	7,27	86,25	26,32	25,97	100,8	0,61	0	2,04	1,54	0,05	1,14	17,91
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	7,83
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82
-	Яблоко 100 ДОУ	115	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6	15,68
Итого за день			31,56	14,78	24,07	9,95	129,64	886,17	496,2	184,6	586,1	8,42	80,4	184,03	6,5	0,47	22,41	79,97

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. паст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
285/1996	Омлет с сыром	115	12,86	13,68	13,76	0,00	1,82	182,83	160,7	16,91	210,3	1,85	149,7	263,25	0,58	0,05	0,18	34,93
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	2,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
Обед																		
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем (п/	200	0,94	0,00	3,98	3,94	3,18	53,86	86,86	50,15	66,85	1,19	0	187,2	2,29	0,06	17,36	8,36
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66	23,15
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	8,94
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	4,81
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0,91
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,82
Итого за день			29,48	20,66	29,29	5,29	98,85	789,51	449,9	237,6	615,1	8,38	175,5	586,53	5,69	0,37	49,96	85,52

Согласованно
Директор



№4
О.В. Воробеев

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



А.Н. Гончаров

ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ.
2020-2021 ГОД ,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
393/97	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		17,12	9,90	19,57	0,94	58,82	488,73	108,7	76,5	225,2	3,95	17,75	68,58	2,35	0,17	19,2

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Овощи (подгарнировка)	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	180	7,16	7,03	7,98	2,84	3,36	114,40	21,45	10,5	66,56	1,11	16,99	23,51	2,26	0,02	0,07
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		9,73	7,03	8,39	3,26	29,76	236,66	97,17	69,92	158,5	3,02	17,47	85,06	3,41	0,12	14,08

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Овощи (подгарнировка)	20	0,15	0,00	0,02	0,02	0,46	2,92	4,05	2,44	7,31	0,1	0	2	0,02	0	0,8
460/96	Котлеты рубленые из курицы	90	15,02	12,86	15,74	4,66	13,09	256,13	17,93	19,31	125,5	1,33	28,08	28,08	2,54	0,09	0,56
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК № 33	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за день		26,54	13,18	25,45	7,40	91,50	723,98	146,9	223,9	437,3	8,01	63,56	141,45	4,55	0,45	90,6

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Овощи (подгарнировка)	30	0,31	0,00	0,05	0,06	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3
ТТК № 5	Котлета мясная "Ёжик"	80	10,11	10,10	11,27	4,09	5,49	165,27	13,31	16,59	109,4	1,49	8	15,23	1,87	0,03	1,01
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		16,66	10,26	17,65	5,18	75,17	544,47	162,4	138,7	318,2	5,06	34,45	288,46	4,44	0,21	85,43

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Овощи (подгарнировка)	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2
493/2004	Птица. тушеная в сметанном соусе 3(70/25)	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	170	6,00	0,03	4,78	0,75	36,70	221,03	13,93	8,26	45,43	0,84	20,06	37	0,92	0,07	0
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Итого за день		24,57	16,07	18,31	2,61	75,83	575,66	118,6	89,21	281	4	45,16	120,62	3,26	0,23	106,1

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) мол	250	6,31	3,66	9,53	0,64	30,74	237,84	168,4	67,29	182,7	1,51	41,55	91,63	0,52	0,11	5,9
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72
645/1994	Йогурт или Фрукт	1 шт	7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
109/1986	Булочка	50	3,69	0,24	4,84	0,44	27,40	170,92	11,96	8,4	33,89	0,48	1,5	4,95	1,94	0,05	0,83
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		25,95	17,63	22,67	1,96	103,80	738,12	623,3	149,2	580,7	4,04	88,05	166,04	2,98	0,28	9

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
393/97	Колбасные изделия отварные	75	10,13	10,13	6,58	0,00	0,08	100,17	13,8	11,81	109,7	2,1	0	0	0,3	0,02	0
601/2004	Соус сметанный с томатом	15	0,23	0,10	1,22	0,01	0,90	15,71	7,32	3,19	6,22	0,08	6,03	14,16	0,08	0,01	0,76
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ГТК№80/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			20,79	10,27	17,40	2,64	49,77	461,40	141,8	216,7	412,6	8,47	41,43	131,86	2,35	0,36	18,7

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК №50/2003	Котлета Детская	65	7,97	6,84	5,96	2,29	5,83	110,82	15,94	15,01	75,3	1,57	0	1,16	1,96	0,05	0,06
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12
214/2004	Капуста тушеная	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			12,67	7,81	12,93	4,34	52,17	382,06	149,9	82,83	205,4	3,97	34,33	76,09	3,93	0,18	98,1

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Овощи (подгарнировка)	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2
460/2018	Котлеты рубленные из филе кури	80	14,14	12,37	4,34	3,20	9,51	136,95	19,92	26,86	125,9	1,65	0	3,16	2,16	0,09	0,55
527 /1997	Рис припущенный	180	4,09	0,03	5,59	0,62	41,40	239,65	53,79	56,57	116,9	1,16	36,08	63,24	0,71	0,06	7,78
702/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		22,23	12,40	10,64	4,56	91,18	573,58	172,9	159,7	368,6	5,88	36,08	254,95	4,95	0,3	84,13

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК № 439	Пудинг творожный	140	19,77	18,65	13,56	2,82	16,20	269,10	186,5	27,19	234,3	0,89	90,69	104,53	1,75	0,06	0,45
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			25,56	21,35	16,69	3,29	59,11	495,45	367,5	94,21	395,7	3,24	112,3	163,33	2,94	0,18	13,76

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
27/8	Кнели мясные паровые	80	12,41	13,50	10,79	2,06	4,10	163,37	41,51	16,58	126,2	1,56	6,9	20,34	1	0,03	0,07
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74
6/10	Компот из смеси сухофруктов -	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			21,62	14,04	16,88	4,15	59,94	495,66	183,3	187,2	387,8	7,1	28,19	123,09	3,23	0,29	23,01

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
340	Омлет натуральный	125	11,93	11,93	13,02	0,00	2,16	173,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Фрукт	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6
Итого за день			16,69	14,56	16,31	0,69	35,45	359,03	184,9	64,5	137,7	3,51	21,48	64,35	1,14	0,1	16,69

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
393/97	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	170	3,94	0,03	4,80	0,60	39,89	225,68	50,91	54,41	112,3	1,11	20,86	59,68	0,67	0,06	7,48
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			16,32	9,39	20,34	1,07	70,41	540,40	146,7	125,1	307,8	4,57	21,34	94,68	2,32	0,18	19,5

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
14/8	Котлеты из мяса говядины	70	10,39	9,65	9,27	0,17	7,99	158,18	14,66	17,33	101,8	1,55	8,92	19,07	0,29	0,04	0,92
538 /1997	Картофельное пюре	170	0,75	0,79	5,58	0,00	1,17	57,70	36,66	3,69	23,37	0,1	38,81	47,35	0,09	0,01	0,14
6/10	Компот из смеси сухофруктов -	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		14,92	10,95	15,34	0,66	42,15	373,49	133,8	87,13	239,6	4,08	47,78	102,5	1,69	0,18	20,26

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
437 /2004	Гуляш из филе куры	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит. С	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		9,95	0,03	10,78	7,37	72,35	452,67	156,1	173	264,6	6,15	21,24	273,97	5,19	0,27	116,3

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
286/1994	Омлет с колбасными изделиями	140	13,29	16,01	16,75	5,87	1,54	209,95	62,66	13,8	165,6	2,12	55,12	247,25	3,25	0,03	0,02
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
628/96	Чай с сахаром	10	0,02	0,00	0,00	0,01	0,68	2,74	3,29	2,28	2,75	0,05	0,02	1,74	0,03	0	0,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
109/1986	Булочка Домашняя	50	3,69	0,24	4,84	0,44	27,40	170,92	11,96	8,4	33,89	0,48	1,5	4,95	1,94	0,05	0,83
Итого за день			22,27	18,88	24,63	6,69	45,65	502,31	187,9	43,79	305,5	3,81	77,64	277,94	5,8	0,15	1,52

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
14/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,74	21,29	15,24	3,25	28,16	341,23	186,7	42,84	270,7	1,05	58,32	113,42	1,91	0,06	0,77
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			26,25	22,80	17,40	3,73	69,17	545,70	326,3	109,8	414,1	3,11	67,28	157,82	3,1	0,18	14,1

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
394/2019	Тефтели рыбные -	80	9,49	8,40	4,10	4,18	9,70	115,01	35,09	34,63	134,4	0,81	0	2,72	2,05	0,07	1,51
43/3	Макаронные изделия отварные	200	7,06	0,03	5,62	0,88	43,18	260,04	16,39	9,72	53,44	0,99	23,6	43,53	1,09	0,08	0
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Яблоко	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6
Итого за день			19,78	8,43	10,49	5,90	104,20	607,54	143,9	114,1	296,3	6,17	23,68	79,82	4,39	0,29	110,4

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК № 209	Каша пшеничная мол.жид. с маслом	220	3,03	3,22	7,89	0,00	7,75	112,90	152,7	36	113,8	0,57	36,56	84,13	0,36	0,05	6,51
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
Обед																	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,14	0,00	4,76	5,40	10,70	107,03	85,45	63,03	114,1	2,09	0	30,15	2,87	0,16	11,2
393/97	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			25,66	13,12	32,40	6,54	97,97	797,14	414,9	224,4	516,8	7,78	54,79	217,66	6,38	0,45	48,93

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
257	Капша геркулесовая молочная на ц.м.	220	8,59	3,13	5,70	3,03	37,85	243,14	163,6	84,58	243,4	1,98	12,94	36,06	1	0,2	4,92
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
132 /2004	Рассольник Ленинградский	250	0,74	0,00	3,77	4,20	4,26	55,64	67,69	42,91	50,45	0,87	0	31,96	2,41	0,04	11,28
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	150	5,97	5,86	6,65	2,36	2,80	95,33	17,88	8,75	55,47	0,93	14,16	19,59	1,88	0,02	0,06
ТГК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			21,02	10,43	18,16	10,60	112,04	705,31	390,2	223,3	514,8	6,93	33,18	129,9	6,51	0,41	122

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
302\2004	Каша рисовая вязкая на ц.м.	220	6,41	3,06	3,86	0,48	45,58	246,85	159,4	55,7	179,4	0,98	21,56	36,06	0,41	0,09	4,92	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Обед																	
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	1,13	4,88	0,20	11,06	102,89	125,6	59,46	109,8	1,32	22,26	374,06	0,89	0,08	17	
460/96	Котлеты рубленые из курицы	90	15,02	12,86	15,74	4,66	13,09	256,13	17,93	19,31	125,5	1,33	28,08	28,08	2,54	0,09	0,56	
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за день		36,86	20,31	32,90	7,41	162,81	1114,75	576,6	334,5	774,6	9,73	102,4	573,12	6,55	0,58	45,3	

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
	Завтрак																	
ТТК № 89	Запеканка творожно-морковная	100	11,40	11,52	7,88	1,53	10,83	161,19	127,1	23,47	153,3	0,57	34,38	61,71	0,87	0,04	0,72	
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Обед																	
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,95	4,90	4,12	66,79	111,3	62,69	83,56	1,48	0	34	2,8	0,07	21,7	
ТТК № 5	Котлета мясная "Бюль" фарш	60	7,58	7,58	8,45	3,07	4,12	123,95	9,98	12,44	82,02	1,12	6	11,42	1,4	0,03	0,76	
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6	
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	73,40	75,5	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за день		29,01	19,13	26,25	10,75	128,15	877,44	453,8	267,9	605,9	8,26	59,27	253,9	8,06	0,39	54,56	

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
2/6	Омлет натуральный	90	7,37	7,84	7,38	0,00	2,40	105,19	77,9	11,31	123,1	1,16	86,12	150,35	0,32	0,04	0,25	
165	Чай "Детский" с молоком, сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	
	Обед																	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,59	0,00	4,93	4,91	10,10	92,13	114	78,8	96,81	2,03	0,16	57,26	2,9	0,08	19,2	
493/2004	Птица. тушенная в сметанном соусе 3(70/25)	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за день		35,54	25,35	31,71	7,71	94,81	814,25	401,1	212,9	570,2	7,7	135,8	363,48	7,08	0,39	38,71	

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
ГТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) мо	220	5,55	3,22	8,39	0,56	27,05	209,30	148,2	59,22	160,8	1,33	36,56	80,63	0,46	0,1	5,19
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
138\2004	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,61	0,02	1,97	0,00	4,87	40,32	69,34	47,5	59,42	0,96	0	32,3	0,57	0,05	12
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,55	9,12	10,25	2,36	5,91	154,59	15,39	14,97	99,37	1,5	6,2	11,43	1,14	0,04	0,88
468/96	Бобовые отварные	180	0,03	0,03	5,09	0,00	0,05	46,15	20,01	1,13	4,88	0,16	37,17	41,14	0,06	0	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			22,46	14,36	27,82	4,03	97,59	739,37	399,2	214,1	501,9	7,24	85,98	216	3,74	0,34	38,73

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
ТТК № 209	Каша рисовая на цельном молоке с мас.	220	6,33	4,81	8,88	0,28	29,51	224,88	180,4	32,27	166,7	0,43	39,27	72,22	0,17	0,06	0,86
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
140/2004	Суп картофельный с макар.изд.	250	1,29	0,00	2,32	2,63	7,83	58,73	77,49	49,28	68,34	1,15	0	32,3	1,82	0,06	12
393/97	Колбасные изделия отварные	50	6,75	6,75	4,39	0,00	0,05	66,78	9,2	7,88	73,15	1,4	0	0	0,2	0,02	0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК№80/20	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		30,41	14,76	28,30	5,87	117,82	874,97	538,4	343,8	750,4	10,9	86,07	264,69	5,07	0,58	38,85

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Завтрак																	
ТТК № 209	Каша ячневая молочная жидкая	220	5,93	3,23	8,77	0,40	25,61	210,24	174,5	49,25	205,7	1,06	39,16	88,79	0,83	0,11	6,47	
165	Чай "Детский" с молоком,сахаром 2 гр	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Обед																	
ТТК № 90	Суп из сборных овощей с зелёным горошком	250	1,11	0,00	2,24	2,54	3,47	40,34	86,09	56,63	78,04	1,23	0	47,22	1,76	0,08	17,94	
ТТК №50/200	Котлета Детская	50	6,13	5,26	4,58	1,76	4,49	85,25	12,26	11,55	57,92	1,21	0	0,89	1,51	0,04	0,05	
470 /1994	Картофель отварной	100	0,02	0,02	2,83	0,00	0,03	25,64	2,82	0,14	1,14	0,03	20,24	22,86	0,04	0	0	
214/2004	Капуста тушеная (гарнир)	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62	
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за день		20,95	10,25	26,34	7,10	107,44	764,39	480,9	227,5	556,7	7,22	95,27	261,09	6,9	0,44	129	

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
ТТК №209	Каша манная на цельном молоке с мас.	220	7,19	4,81	8,88	0,28	28,64	224,93	183,3	24,61	151,2	0,43	39,27	72,22	0,47	0,08	0,86
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
131/2004	Рассольник Домашний	250	0,73	0,03	3,67	0,00	2,61	47,02	81,54	48,41	64,34	1,08	17,7	63,25	0,59	0,05	15
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	70	12,38	10,83	3,80	2,80	8,33	119,83	17,43	23,5	110,1	1,44	0	2,77	1,89	0,08	0,48
148	Рис отварной с овощами	150	3,91	0,00	0,48	0,53	37,86	177,88	19,36	30,81	86,74	0,71	0	0	0,21	0,04	1,11
702/2004	Напиток из плодов шиповника - 2 вар. И	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			29,68	15,66	17,73	4,53	140,04	861,58	467,1	250,1	600,3	7,81	57,45	334,98	5,97	0,46	103,3

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
17/5	Пудинг из творога	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	239,71	123,6	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,3	0,05	0,15
-	Повидло	20	0,10	0,00	0,00	0,00	16,25	62,88	3,5	1,75	2,25	0,33	0	0	0	0	0,13
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36
388/2004	Биточки рыбные (минт)	50	1,51	0,35	0,47	0,07	6,58	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0
330\2004	Бобовые отварные (горох)	150	13,19	0,03	5,49	1,28	29,85	237,46	138,6	109,4	253	5,04	30,07	64,66	1,05	0,43	25,36
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за день		35,04	14,61	21,02	8,04	149,53	944,45	497,7	302,5	665,6	11	69,07	248,26	6,65	0,72	64,41

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
ТТК № 86	Каша Ассорти (рис + пшеничная) мол	220	6,89	6,56	7,24	0,11	24,65	191,20	215,8	38,59	178,8	0,65	31,48	64,39	0,19	0,08	3,17
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46
-	Хлеб пшеничный витаминизированны	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
171/2004	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	2,97	1,06	4,15	0,17	13,40	104,20	50,25	12,53	49,36	0,48	4,22	7,74	0,24	0,04	0,65
27/8	Кнели мясные паровые	50	10,86	11,81	9,44	1,80	3,59	142,95	36,32	14,51	110,5	1,36	6,04	17,8	0,88	0,03	0,06
43/3	Макаронные изделия отварные	150	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированны	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		32,98	21,42	28,12	4,74	125,25	903,90	505,5	255,6	664,3	8,98	66,91	200,54	3,78	0,44	27,9

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	110	10,54	10,54	15,08	0,00	1,97	185,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
Обед																		
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,98	4,93	3,98	67,32	108,6	62,69	83,56	1,48	0	234	2,87	0,07	21,7	
ГТК №5	"Ежики " мясные	50	5,57	5,21	4,22	1,43	3,18	73,41	11,11	9,43	51,98	0,92	0	0,85	1,13	0,02	0,06	
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	
2/10	Напиток из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	15,76	63,05	75,42	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
Итого за день			26,57	15,89	38,12	8,35	83,11	797,41	329,2	279,8	433,6	8,47	78,68	454,12	7,11	0,39	50,93	

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
302.1	Каша вязкая гречневая на ц.м.	220	9,79	3,00	5,09	1,78	41,02	261,67	163	136,2	261,2	4,07	21,12	36,3	0,65	0,25	4,77
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
147 /2004	Суп с макаронными изделиями с куриц	262,5	5,18	3,02	6,13	0,26	14,31	135,86	90,76	63,94	110,4	1,64	21,54	81,23	1,12	0,09	15,09
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное	200	4,64	0,03	5,65	0,70	46,93	265,50	59,89	64,01	132,1	1,31	24,54	70,21	0,79	0,07	8,8
ТТК № 33	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день		32,26	13,70	27,79	3,46	170,42	1090,04	575,2	386,7	788,7	11,4	88,85	274,25	4,88	0,64	125,2

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	210	8,33	3,05	5,53	2,93	33,71	224,44	157,9	81,22	235,3	1,9	12,6	34,52	0,96	0,2	4,58
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,59	0,00	4,95	4,93	10,01	92,43	113,7	78,8	96,81	2,03	0,16	57,26	2,92	0,08	19,2
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		22,15	11,15	22,52	8,50	99,14	697,85	459,5	283,6	579,9	8,13	53,91	217,92	6,06	0,48	55,77

МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (пшенично-рисовая)	220	3,93	3,22	7,21	0,14	16,95	148,85	153,6	41,98	131,5	0,69	32,67	76,95	0,41	0,06	6,51
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
132 /2004	Рассольник Ленинградский	250	0,74	0,00	3,77	4,20	4,29	55,56	72,18	46,21	55,23	0,93	0	31,96	2,41	0,04	11,48
437 /2004	Гуляш из филе курицы	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит. С	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			16,32	3,25	21,99	11,93	116,63	756,80	450,6	311,2	518	9,01	54,39	417,7	8,87	0,44	146,3

МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,49	14,20	10,16	2,17	18,77	227,49	124,5	28,56	180,5	0,7	38,88	75,61	1,28	0,04	0,51
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	1,13	4,88	0,20	11,06	102,89	125,6	59,46	109,8	1,32	22,26	374,06	0,89	0,08	17
461/2004	Тефтели мясные	60	7,88	7,07	10,73	6,12	7,56	159,33	21,63	15,66	85,83	1,32	0	2,04	2,84	0,04	1,52
257/1996	Каша ячневая (гарнир)	200	4,10	0,02	3,40	0,57	25,70	158,67	89,6	55,48	173,4	1,43	14,16	53,32	1,17	0,12	9,6
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			34,80	22,47	29,98	9,88	119,38	908,42	511,7	274	731,6	8,42	76,34	574,93	8,33	0,47	53,78

МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом	220	5,69	3,22	7,33	0,28	25,28	192,10	157,5	40,31	133,9	0,81	32,67	76,95	0,76	0,08	6,51
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
22/1997 г	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Обед																
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,14	0,00	4,78	5,42	10,60	107,39	85,12	63,03	114,1	2,09	0	30,15	2,89	0,16	11,2
394/2019	Тефтели рыбные	60	7,12	6,30	3,07	3,14	7,27	86,25	26,32	25,97	100,8	0,61	0	2,04	1,54	0,05	1,14
43/3	Макаронные изделия отварные	150	3,57	0,08	11,36	0,53	35,77	265,97	41,91	42,4	95,46	0,92	53,1	111,98	0,61	0,05	4,95
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Яблоко	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6
	Итого за день		28,96	12,51	34,39	11,03	151,18	1053,13	523,5	276	672,4	9,97	127,8	320,03	7,56	0,54	42,13

МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
285/1996	Омлет с сыром	115	12,86	13,68	13,76	0,00	1,82	182,83	160,7	16,91	210,3	1,85	149,7	263,25	0,58	0,05	0,18	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
	Обед																	
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,98	4,93	3,98	67,32	108,6	62,69	83,56	1,48	0	234	2,87	0,07	21,7	
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66	
527/1997	Рис припущенный	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за день		31,53	20,66	30,26	6,42	96,83	798,87	439	209,4	572,8	8,44	174,8	613,32	6,48	0,4	47,7	