

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
(М.И.Сорокина)
« 29 » августа 2024 год
355008, г. Ставрополь, пер. Заднева, 4

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 1 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(А.И.Иванова)

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(С.А.Филипова)

МБОУ СОШ № 4 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Н.В.Попова)

МБОУ СОШ № 5 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Л.Н.Стецова)

МКОУ СОШ № 1 г. Новомарьевская
(наименование учреждения)
(Е.В.Нора)

МБОУ СОШ № 19 с.Верхнерусское
(наименование учреждения)
(С.А.Шотт)

МБОУ СОШ № 24 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.В.Сергеева)

МБОУ СОШ № 23 г. Михайловск
(наименование учреждения)
(Е.С.Сиденко)

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Звягина Надежда Ильинична
(наименование учреждения организатора питания)
(Н.И.Звягина)
« 29 » августа 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по
техническому обслуживанию, капитальному ремонту
и безопасности образовательных учреждений»

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость	
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Первая неделя																					
1 ДЕНЬ (понедельник)																					
ОБЕД																					
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99			
	свекла		50	40	0.60	0.04	2.52	16.80	115.20	14.80	8.80	17.20	0.56	0.00	0.01	0.02	0.08	4.00	50	2.50	
	капуста белокочанная свежая		25	20	0.36	0.02	0.94	5.60	60.00	9.60	3.20	6.20	0.12	0.00	0.01	0.01	0.14	9.00	35	0.88	
	картофель		26.7	20	0.40	0.08	3.26	15.40	113.60	2.00	4.60	11.60	0.18	0.00	0.00	0.00	0.26	4.00	35	0.93	
	морковь		15.7	12.5	0.16	0.01	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.09	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.55	
	лук репчатый		12	10	0.14	0.02	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.01	0.00	0.02	1.00	35	0.42	
	томатная паста		3	3	0.14	0.00	0.57	3.06	26.25	0.60	1.50	2.04	0.07	0.00	0.00	0.01	0.06	1.35	190	0.57	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68	
	сахар-песок		2.5	2.5	0.00	0.00	2.50	9.48	0.08	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.19	
	соль йодированная		2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.05	
	лавровый лист		0.006	0.006	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	0.00	
	вода или бульон		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52	
	<i>итого</i>																			8.29	
229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	140			19.747	6.066	7.338	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.492	2.92	0.02	0.02	1.897	4.95			
	филе минтай		133	119	18.921	1.071	0	85.68	499.8	47.6	65.45	285.6	0.952	0	0	0	1.547	0	331	44.023	
	морковь		27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945	
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лук репчатый		12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0	0.9	35	0.42	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838	
	сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056	
	томатная паста		4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174	
	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003	
	<i>итого</i>																			47.0271	
125/2005	Картофель отварной	180			3.58	7.95	28.655	200.85	996.3	19.7	40.55	103.4	1.595	0.05	0	0	2.275	35			
	картофель		235	175	3.5	0.7	28.525	134.75	994	17.5	40.25	101.5	1.575	0	0	0	2.275	35	35	8.225	
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	2.3	2.2	0.3	1.9	0.02	0.05	0	0	0	0	800	8	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174	
	<i>итого</i>																			16.27	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200			
	плоды шиповника сушеные		20	20	0.68	0.28	9.66	56.8	10	12	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.5056	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																			7.11	
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20	
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1штг.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30	
	Итого за обед	1135			36.4885	26.914	142.111	953.73	2525.125	270.815	225.71	645.535	7.764	272.98	0.1725	0.1286	6.529	338.9		108.49	
2 ДЕНЬ (вторник)																					
ОБЕД																					
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50			

	картофель		100	75	1.50	0.30	12.23	57.75	426.00	7.50	17.25	43.50	0.68	0.00	0.00	0.00	0.98	15.00	35	3.50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1.04	0.11	6.97	33.70	12.40	1.80	1.60	8.70	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	1.14
	морковь		12.5	10	0.13	0.00	0.69	3.50	20.00	2.70	3.80	5.50	0.00	200.00	0.00	0.00	0.10	0.50	35	0.44
	лук репчатый		12	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	35	0.42
	масло растительное подсолнечное		2.5	2.5	0.00	2.50	0.00	22.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.34
	вода		175	175	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
	<i>итого</i>																			5.84
290/2005	Птица, тушенная в соусе	140			24.369	25.172	3.16	337.524	404.846	12.544	113.65	225.58	1.89	89.46	0	0	13.78	3.5		
	бройлер-цыпленок		178.2	128	23.899	20.576	0.0	281.16	373	10.2	109.91	218.54	1.79	89.46	0	0	13.67	2.3	200	35.64
	масло растительное подсолнечное		3.6	3.6	0	3.5964	0	32.364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.49
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02
331/2005	Соус сметанный с томатом	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00
	сметана		12.5	12.5	0.3125	1.875	0.43	26	13.625	10.75	1	7.5	0.03	0.019	0.004	0.014	0.013	0.038	303.64	3.80
	мука пшеничная		3.75	3.75	0.3863	0.0413	2.5875	12.525	6.6	0.9	1.65	4.3125	0.08	0	0	0	0	0	52.04	0.20
	вода		37.5	37.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	томатная паста		2	2	0.096	0	0.38	2.04	17.5	0.4	1	1.36	0.05	0	0	0	0.038	0.9	190	0.38
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.01
	<i>итого</i>																			40.53
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8.806	5.075	50.351	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.7	0.035	0	0	0	0		
	крупа пшеничная		70	70	8.75	0	50.26	228.2	0.0	0	0.0	193.2	4.69	0	0	0	0	0	46.66	3.27
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60
	<i>итого</i>																			8.90
372/2014	Компот из свежих плодов	200			0.16	0.16	23.88	94.6	111.8	6.8	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4		
	яблоки		46	40	0.16	0.16	3.92	18.8	111.2	6.4	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	4	80	3.68
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07	
	<i>итого</i>																			5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20
г/п	Фрукты (яблоки)	180	шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30
	Итого за обед	1130			45.8146	40.335	165.596	1178.219	1708.456	115.384	212.308	647.708	15	289.5	0.012	0.012	15.69	45		84.93
	3 ДЕНЬ (среда)																			
	ОБЕД																			
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	255			2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77		
	картофель		100	75	1.50	0.30	12.23	57.75	426.00	7.50	17.25	43.50	0.68	0.00	0.00	0.00	0.98	15.00	35	3.50
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0.47	0.06	3.69	16.20	8.60	1.90	4.70	16.15	0.17	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	46.66	0.23
	морковь		12.5	10	0.13	0.00	0.69	3.50	20.00	2.70	3.80	5.50	0.00	200.00	0.00	0.00	0.10	0.50	35	0.44
	лук репчатый		6.3	5	0.07	0.00	0.41	2.05	8.75	1.55	0.70	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	35	0.22
	огурцы соленые		16.8	15	0.12	0.00	0.26	1.95	21.15	3.45	2.10	3.60	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.75	50	0.84
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68
	соль йодированная		1.7	1.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.04
	вода		187.5	187.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52
	<i>итого</i>																			7.47
279/2005	Тефтели с соусом сметанным с луком	140			12.936	15.37	13.458	247.248	288.295	38.26	21.82	107.49	1.21	0.022	0.018	0.093	2.032	3.735		
	говядина(котлетное мясо)б/к		57	57	10.602	9.12	0	124.488	185.25	5.13	12.54	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0	680	38.76
	вода		9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	крупа рисовая		7.5	7.5	0.7	0.8	4.5	23.6	11.5	2.35	3.15	7.5	0.15	0	0.015	0	0.14	0	110	0.83
	лук репчатый		31.5	27	0.378	0	2.214	11.07	47.25	8.37	3.78	15.66	0	0	0	0	0	2.7	35	1.10
	масло растительное подсолнечное		9	9	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.23
	мука пшеничная		6	6	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0	52.04	0.31

	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
332/2005	соус сметанный с луком	50			0.47	1	3.16	24	31.7	2.32	3.74	7.0	0.1	0	0	0	0.11	1.2		0.00	
	соус сметанный		46	46																	
	сметана		11.5	11.5	0.2875	1.725	0.39	24	12.535	9.89	0.92	6.9	0.02	0.017	0.003	0.013	0.012	0.035	303.64	3.49	
	мука пшеничная		3.4	3.4	0.41	0	2.76	13.36	7.04	4.6	0	0	0	0	0	0	0.05	0	52.04	0.18	
	вода		34.5	34.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	лук репчатый		12	10	0.14	0	0.82	4.1	17.5	3.1	1.4	5.8	0	0	0	0	0	1	35	0.42	
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0.008	0.725	0.013	6.61	0.2	0.22	0.0	0.19	0.002	0.005	0	0	0	0	800	0.80	
	<i>итого</i>																			47.16	
309/2005	Макаронные изделия отварные	180			6.4	5.746	42.608	251.84	77.25	12.52	9.97	54.4	0.75	0.035	0	0	0	0			
	макаронные изделия в/с		61	61	6.344	0.671	42.517	205.57	75.6	10.98	9.76	53.07	0.73	0	0	0	0	0	114	6.95	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60	
	<i>итого</i>																			12.60	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30	
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4			
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	110	22.00	
	<i>итого</i>																			22.00	
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20	
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80	
	Итого за обед	1135			33.2955	34.116	158.561	1069.288	1619.395	213.036	145.34	424.44	8.661	220.06	0.158	0.1702	5.0415	103.5		119.03	
	4 ДЕНЬ (четверг)																				
	ОБЕД																				
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255			2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97			
	капуста белокочанная		53.8	42	0.76	0.00	1.97	11.76	126.00	20.16	6.72	13.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.90	35	1.88	
	картофель		50	38.3	0.77	0.15	6.24	29.49	217.54	3.83	8.81	22.21	0.34	0.00	0.00	0.00	0.50	7.66	35	1.75	
	морковь		16.7	12.5	0.16	0.00	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.00	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.58	
	лук репчатый		12.5	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	35	0.44		
	томатная паста		1.7	1.7	0.08	0.00	0.32	1.73	14.88	0.34	0.85	1.16	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	0.77	190	0.32	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68	
	соль йодированная		1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.03	
	вода		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52	
	<i>итого</i>																			7.21	
291/2005	Плов из птицы	270			31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22	46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60			
	бройлер-цыпленок		171.8	122	26.071	9.22	0	225.95	318.24	19.584	24.48	171.36	2.45	48.96	0.122	0.245	9.584	0	200	34.36	
	масло растительное подсолнечное		12.6	12.6	0	12.587	0	113.274	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.72	
	морковь		18	14.4	0.1872	0	0.9936	5.04	28.8	3.888	5.472	7.92	0	0	0	0	0.144	0.72	35	0.63	
	томатная паста		3.6	3.6	0.1728	0	0.684	3.672	31.5	0.72	1.8	2.448	0.08	0	0	0	0.068	1.62	190	0.68	
	лук репчатый		14.4	12.6	0.1764	0	1.0332	5.166	22.05	3.906	1.764	7.308	0	0	0	0	0	1.26	35	0.50	
	крупа рисовая		63	63	4.41	0.63	44.982	207.9	34.02	15.12	13.23	61.11	1.13	0	0.05	0.025	1.008	0	110	6.93	
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08	
	<i>итого</i>																			44.91	
352/2005	Кисель из яблок	200			0.12	0.12	29.268	116.06	85.2	8.4	2.7	9.46	0.66	0	0.009	0.006	3.09	3			
	яблоки свежие		34	30	0.12	0.12	2.94	14.1	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0	0.009	0.006	3	3	80	2.72	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0.09	0	75.28	1.51	
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6.368	26.16	1.2	3.2	0	6.16	0	0	0	0	0	0	209	1.67	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07	
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
	<i>итого</i>																			5.97	
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20	

70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	66	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	74	4.88
г/п	Фрукты (яблоки)	180	шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
	Итого за обед	1085			43.23	35.48	154.76	1136.87	1732.88	176.44	145.58	474.07	11.54	298.97	0.20	0.30	15.59	65.57		84.1
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ОБЕД																			
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63		
	картофель		67	50	1.00	0.20	8.15	38.50	284.00	5.00	11.50	29.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.65	10.00	35	2.35
	горох лущеный		20.3	20.3	4.67	0.32	10.31	63.74	148.39	18.07	17.86	45.88	1.42	0.01	0.18	0.04	0.48	0.00	93.28	1.89
	лук репчатый		12	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	35	0.42
	морковь		15.8	12.5	0.16	0.00	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.00	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.55
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68
	соль йодированная		2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.05
	вода		175	175	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
	<i>итого</i>																			5.95
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			17.779	11.684	13.387	231.065	229.967	14.998	66.603	137.65	1.37	46.55	0.046	0.046	7.505	1.195		
	филе птицы(полуфабрикат)		67.5	66.4	15.67	1.2616	0.2656	75.032	193.888	5.312	57.104	113.54	0.93	46.48	0.046	0.046	7.105	1.195	300	20.25
	хлеб пшеничный		17	17	1.309	0.51	8.466	44.54	21.59	4.42	5.95	14.11	0.27	0	0	0	0.262	0	50	0.85
	вода		24	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сухари панировочные		9	9	0.693	0.27	4.482	23.58	11.43	2.34	3.15	7.47	0.14	0	0	0	0.139	0	90	0.81
	масло сливочное"Крестьянское"		13.3	13.3	0.1064	9.6425	0.1729	87.913	3.1	2.926	0.4	2.527	0.027	0.0665	0	0	0	0	800	10.64
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05
	<i>итого</i>																			32.60
139/2005	Капуста тушеная	180			4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05	38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23		
	капуста белокачанная свежая		255.6	205.2	3.69	0.21	9.64	57.46	615.60	98.50	32.83	63.61	1.23	0.00	0.06	0.08	1.44	92.34	35.00	8.95
	р-р лимонной кислоты		5.4	5.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0.00	7.19	0.00	64.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.98
	томатная паста		4.3	4.3	0.21	0.00	0.82	4.39	37.63	0.86	2.15	2.92	0.10	0.00	0.00	0.01	0.08	1.94	190.00	0.82
	морковь		5.4	4.6	0.06	0.00	0.32	1.61	9.20	1.24	1.75	2.53	0.03	92.00	0.00	0.00	0.05	0.23	35.00	0.19
	лук репчатый		9	7.2	0.10	0.01	0.59	2.95	12.60	2.23	1.01	4.18	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.72	35.00	0.32
	мука пшеничная в/с		1.8	1.8	0.19	0.02	1.24	6.01	3.17	0.43	0.79	2.07	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	52.04	0.09
	сахар-песок		5.4	5.4	0.00	0.00	5.39	20.47	0.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.41
	соль йодированная		1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.02
	лавровый лист		0.016	0.016	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300.00	0.00
	<i>итого</i>																			11.78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07
	<i>итого</i>																			6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20
г/п	Фрукты (яблоки)	180	шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30
	Итого за обед	1090			38.11	31.66	150.79	1020.84	2098.12	240.79	211.45	460.22	11.46	388.56	0.31	0.19	11.19	129.29		81.50
	Вторая неделя																			
	6 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ОБЕД																			
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99		
	свекла		50	40	0.60	0.04	2.52	16.80	115.20	14.80	8.80	17.20	0.56	0.00	0.01	0.02	0.08	4.00	50	2.50
	капуста белокачанная свежая		25	20	0.36	0.02	0.94	5.60	60.00	9.60	3.20	6.20	0.12	0.00	0.01	0.01	0.14	9.00	35	0.88
	картофель		26.7	20	0.40	0.08	3.26	15.40	113.60	2.00	4.60	11.60	0.18	0.00	0.00	0.00	0.26	4.00	35	0.93

	морковь		15.7	12.5	0.16	0.01	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.09	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.55	
	лук репчатый		12	10	0.14	0.02	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.08	0.00	0.01	0.00	0.02	1.00	35	0.42	
	томатная паста		3	3	0.14	0.00	0.57	3.06	26.25	0.60	1.50	2.04	0.07	0.00	0.00	0.01	0.06	1.35	190	0.57	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68	
	сахар-песок		2.5	2.5	0.00	0.00	2.50	9.48	0.08	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	0.19	
	соль йодированная		2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.05	
	лавровый лист		0.006	0.006	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	0.00	
	вода или бульон		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52	
	<i>итого</i>																			8.29	
291/2005	Плов из птицы	270			31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22	46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60			
	бройлер-цыпленок		171.8	122	26.071	9.22	0	225.95	318.24	19.584	24.48	171.36	2.45	48.96	0.122	0.245	9.584	0	200	34.36	
	масло растительное подсолнечное		12.6	12.6	0	12.587	0	113.274	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.72	
	морковь		18	14.4	0.1872	0	0.9936	5.04	28.8	3.888	5.472	7.92	0	0	0	0	0.144	0.72	35	0.63	
	томатная паста		3.6	3.6	0.1728	0	0.684	3.672	31.5	0.72	1.8	2.448	0.08	0	0	0	0.068	1.62	190	0.68	
	лук репчатый		14.4	12.6	0.1764	0	1.0332	5.166	22.05	3.906	1.764	7.308	0	0	0	0	0	1.26	35	0.50	
	крупа рисовая		63	63	4.41	0.63	44.982	207.9	34.02	15.12	13.23	61.11	1.13	0	0.05	0.025	1.008	0	110	6.93	
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.08	
	<i>итого</i>																			44.91	
г/п	Хлеб пшеничный		50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной		70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	66	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	74	4.88	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200			0.68	0.28	29.62	132.6	10.6	12.4	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200			
	плоды шиповника сушеные		20	20	0.68	0.28	9.66	56.8	10	12	3.4	3.4	0.6	0	0	0	0.24	200	280	5.6	
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.5056	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																			7.11	
г/п	Фрукты (апельсины)		180	1штг.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80
	Итого за обед	1085			44.57	35.33	153.72	1152.16	1424.59	228.04	153.80	482.86	8.43	318.97	0.33	0.38	13.37	311.59		91.70	
	7 ДЕНЬ (вторник)																				
	ОБЕД																				
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63			
	картофель		67	50	1.00	0.20	8.15	38.50	284.00	5.00	11.50	29.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.65	10.00	35	2.35	
	горох лущеный		20.3	20.3	4.67	0.32	10.31	63.74	148.39	18.07	17.86	45.88	1.42	0.01	0.18	0.04	0.48	0.00	93.28	1.89	
	лук репчатый		12	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	35	0.42	
	морковь		15.8	12.5	0.16	0.00	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.00	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.55	
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68	
	соль йодированная		2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.05	
	вода		175	175	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	
	<i>итого</i>																			5.95	
229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	140			19.747	6.066	7.338	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.492	2.92	0.02	0.02	1.897	4.95			
	филе минтай		133	119	18.921	1.071	0	85.68	499.8	47.6	65.45	285.6	0.952	0	0	0	1.547	0	331	44.023	
	морковь		27	21	0.4	0	2.3	11.8	63	16	12	17.3	0.4	2.8	0.02	0.02	0.3	1.35	35	0.945	
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лук репчатый		12	9	0.126	0	0.738	3.69	15.75	2.79	1.26	5.22	0	0	0	0	0.9	35	0.42		
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4.995	0	44.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	0.6838	
	сахар -песок		2	2	0	0	3.1	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	0.15056	
	томатная паста		4	4	0.3	0	1.2	6.5	52.7	4.7	1.8	4	0.14	0.12	0	0	0.05	2.7	190	0.76	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04174	
	лавровый лист		0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0.003	
	<i>итого</i>																			47.0271	
312/2005	Пюре картофельное	180			3.892	6.555	26.462	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.4	0.035	0	0	2.002	31.15			
	картофель		205	154	3.08	0.616	25.102	118.58	874.72	15.4	35.42	89.32	1.386	0	0	0	2.002	30.8	35	7.18	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60	
	молоко		28	27	0.756	0.864	1.269	15.66	39.42	32.4	3.78	24.3	0	0	0	0	0	0.351	79.64	2.23	
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	

	итого																					15.04	
372/2014	Компот из свежих плодов	200			0.16	0.16	23.88	94.6	111.8	6.8	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	0	0	0	4		
	яблоки		46	40	0.16	0.16	3.92	18.8	111.2	6.4	3.6	4.4	0.88	0	0	0	0	0	0	0	4	80	3.68
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75.28	1.51
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.07
	<i>итого</i>																						5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	0	0	50		2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	0	0	60		4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	0.06	0.06	3	50		3.30
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	0	0	18	80		14.40
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	50	1 шт.	50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	0	0	460		23.00
	Итого за обед	1180			39.8405	25.371	185.225	1107.597	2870.993	257.872	232.834	684.723	13.07	252.97	0.2147	0.0685	6.0851	72.73					120.67
	8 ДЕНЬ (среда)																						
	ОБЕД																						
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50					
	картофель		100	75	1.50	0.30	12.23	57.75	426.00	7.50	17.25	43.50	0.68	0.00	0.00	0.00	0.98	15.00			35		3.50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1.04	0.11	6.97	33.70	12.40	1.80	1.60	8.70	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			114		1.14
	морковь		12.5	10	0.13	0.00	0.69	3.50	20.00	2.70	3.80	5.50	0.00	200.00	0.00	0.00	0.10	0.50			35		0.44
	лук репчатый		12	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00			35		0.42
	масло растительное подсолнечное		2.5	2.5	0.00	2.50	0.00	22.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			136.76		0.34
	вода		175	175	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0		0.00
	<i>итого</i>																						5.84
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90			10.43	18.57	3.00	221.72	231.21	30.13	16.59	104.61	1.19	0.02	0.00	0.11	1.79	3.60					
	говядина		49	49	9.114	7.84	0	107.016	159.25	4.41	10.78	71.44	1.03	0	0	0.08	1.78	0			680		33.32
	Хлеб пшеничный		10.3	10.3	0.7931	5.4	5.1294	26.986	13.081	2.678	3.605	8.549	0.165	0	0	0	0.1586	0			50		0.52
	вода		14.1	14.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0		0.00
	лук репчатый		40	36	0.50	0.00	2.95	14.76	63.00	11.16	5.04	20.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60			35		1.40
	масло растительное подсолнечное		10	10	0.00	9.99	0.00	89.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			136.76		1.37
	соль йодированная		3	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			20.87		0.06
	яйцо куриное столовое		6.4	6.4	0.81	0.74	0.04	10.05	8.96	3.52	0.77	12.29	0.16	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00			10.3		1.65
	петрушка зелень		3.9	2.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			300		1.17
	сухари панировочные		7.7	7.7	0.5929	0.231	3.8346	20.174	9.779	2.002	2.695	6.391	0.12	0	0	0	0.119	0			90		0.69
	<i>итого</i>																						40.18
143/2005	Рагу из овощей с маслом	185			3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12					
	картофель		140.4	112	2.24	0.45	18.26	86.24	636.16	11.20	25.76	64.96	1.01	0.00	0.00	0.00	1.46	22.40			35		4.91
	морковь		36	20	0.26	0.00	1.38	7.00	40.00	5.40	7.60	11.00	0.00	400.00	0.00	0.00	0.20	1.00			35		1.26
	лук репчатый		18	7.2	0.10	0.00	0.59	2.95	12.60	2.23	1.01	4.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72			35		0.63
	масло растительное подсолнечное		7.2	7.2	0.00	7.19	0.00	64.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			136.76		0.98
	лавровый лист		0.018	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			300		0.01
	соль йодированная		1.9	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			20.87		0.04
330/2005	соус сметанный	50																					
	сметана		12.5	12.5	0.3125	1.875	0.425	25.75	13.625	10.75	1	7.5	0	0	0	0	0	0			303.64		3.80
	мука пшеничная		3.75	3.75	0.3863	0.0413	2.5875	12.525	6.6	0.9	1.65	4.3125	0.08	0	0.006	0.003	0.045	0			52.04		0.20
	вода		37.5	37.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0		0.00
	соль йодированная		0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			20.87		0.01
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0.04	3.625	0.065	33.05	1.2	1.1	0.2	0.95	0.01	0.025	0	0	0	0			800		4.00
	<i>итого</i>																						15.83
399/2014	Сок фруктовый	200	1 шт.		1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4					
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4			110		22.00
	<i>итого</i>																						22.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	0	0	50		2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	0	0	60		4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	0.06	0.06	3	50		3.30

г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	110	19.80
	Итого за обед	1085			28.13	41.556	132.066	1008.994	2181.145	211.412	162.406	448.907	8.852	620.04	0.1429	0.1832	6.3988	127.2		113.65
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ОБЕД																			
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255			2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97		
	капуста белокачанная		53.8	42	0.76	0.00	1.97	11.76	126.00	20.16	6.72	13.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.90	35	1.88
	картофель		50	38.3	0.77	0.15	6.24	29.49	217.54	3.83	8.81	22.21	0.34	0.00	0.00	0.00	0.50	7.66	35	1.75
	морковь		16.7	12.5	0.16	0.00	0.86	4.38	25.00	3.38	4.75	6.88	0.00	250.00	0.00	0.00	0.13	0.63	35	0.58
	лук репчатый		12.5	10	0.14	0.00	0.82	4.10	17.50	3.10	1.40	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	35	0.44
	томатная паста		1.7	1.7	0.08	0.00	0.32	1.73	14.88	0.34	0.85	1.16	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	0.77	190	0.32
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68
	соль йодированная		1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.03
	вода		200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52
	итого																			7.21
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			17.779	11.684	13.387	231.065	229.967	14.998	66.603	137.65	1.37	46.55	0.046	0.046	7.505	1.195		
	филе птицы(полуфабрикат)		67.5	66.4	15.67	1.2616	0.2656	75.032	193.888	5.312	57.104	113.54	0.93	46.48	0.046	0.046	7.105	1.195	300	20.25
	хлеб пшеничный		17	17	1.309	0.51	8.466	44.54	21.59	4.42	5.95	14.11	0.27	0	0	0	0.262	0	50	0.85
	вода		24	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	сухари панировочные		9	9	0.693	0.27	4.482	23.58	11.43	2.34	3.15	7.47	0.14	0	0	0	0.139	0	90	0.81
	масло сливочное"Крестьянское"		13.3	13.3	0.1064	9.6425	0.1729	87.913	3.1	2.926	0.4	2.527	0.027	0.0665	0	0	0	0	800	10.64
	соль йодированная		2.5	2.5	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.05
	итого																			32.60
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	180			8.806	5.075	50.351	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.7	0.035	0	0	0	0		
	крупа пшеничная		70	70	8.75	0	50.26	228.2	0.0	0	0.0	193.2	4.69	0	0	0	0	0	46.66	3.27
	соль йодированная		1.8	1.8	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0.056	5.075	0.091	46.27	1.6	1.54	0.2	1.33	0.014	0.035	0	0	0	0	800	5.60
	итого																			8.90
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0.44	0	11.8	50.6	0	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	0.04	260	5.20
	сахар-песок		20	20	0.00	0.00	19.96	75.80	0.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.28	1.51	
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	350	0.07
	итого																			6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	66	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	74	4.88
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
	Итого за обед	1095			39.1159	29.677	173.3	1091.745	1445.246	141.963	162.942	546.646	13.32	296.59	0.066	0.067	9.2054	60.4		81.48
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ОБЕД																			
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	255			2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77		
	картофель		100	75	1.50	0.30	12.23	57.75	426.00	7.50	17.25	43.50	0.68	0.00	0.00	0.00	0.98	15.00	35	3.50
	крупа(перловая или пшеничная)		5	5	0.47	0.06	3.69	16.20	8.60	1.90	4.70	16.15	0.17	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	46.66	0.23
	морковь		12.5	10	0.13	0.00	0.69	3.50	20.00	2.70	3.80	5.50	0.00	200.00	0.00	0.00	0.10	0.50	35	0.44
	лук репчатый		6.3	5	0.07	0.00	0.41	2.05	8.75	1.55	0.70	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	35	0.22
	огурцы соленые		16.8	15	0.12	0.00	0.26	1.95	21.15	3.45	2.10	3.60	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.75	50	0.84
	масло растительное подсолнечное		5	5	0.00	5.00	0.00	44.95	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	136.76	0.68
	соль йодированная		1.7	1.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.87	0.04
	вода		187.5	187.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
	сметана		5	5	0.13	0.75	0.17	10.30	5.45	4.30	0.40	3.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.02	303.64	1.52
	итого																			7.47
292/2005	Птица, тушеная в соусе с овощами	270			28.298	35.206	25.973	547.522	1084.18	60.648	154.1	328.47	27.6	89.95	0.011	0.005	15.53	26.97		

	бройлер-цыпленок		177.8	128	23.936	20.608	0.0	281.6	374	10.2	110.08	218.88	1.79	89.6	0	0	13.7	2.304	200	35.56
	масло растительное подсолнечное		10.8	10.8	0	10.789	0	97.092	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.76	1.48
	картофель		121	90	1.8	0.36	14.67	69.3	511.2	9.0	20.7	52.2	0.81	0	0	0	1.17	18	35	4.24
	морковь		57.6	45	0.585	0	3.105	15.75	90	12.15	12.15	17.1	24.8	0.315	0	0	0.45	2.25	35	2.02
	лук репчатый		21.6	18	0.252	0	1.476	7.38	31.5	5.58	2.52	10.44	0	0	0	0	1.8	35	0.76	
	горошек зеленый консервированный		14.4	9	0.3	0	0.65	4	9.9	2	2.1	6.2	0	0	0	0.07	1	290	4.18	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.04	
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																		0.00
	сметана		22.5	22.5	0.5625	3.375	0.765	46.35	24.525	19.35	1.8	13.5	0.05	0.034	0	0	0	0	303.64	6.83
	мука пшеничная в/с		6.7	6.7	0.6901	0.0737	4.623	22.378	11.792	1.608	2.948	7.705	0.14	0	0.011	0.005	0.08	0	52.04	0.35
	вода		67.5	67.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	томатная паста		3.6	3.6	0.1728	0	0.684	3.672	31.5	0.72	1.8	2.448	0.08	0	0	0	0.068	1.62	190	0.68
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20.87	0.02	
	<i>итого</i>																			56.15
352/2005	Кисель из яблок	200			0.12	0.12	29.268	116.06	85.2	8.4	2.7	9.46	0.66	0	0.009	0.006	3.09	3		
	яблоки свежие		34	30	0.12	0.12	2.94	14.1	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0	0.009	0.006	3	3	80	2.72
	сахар-песок		20	20	0	0	19.96	75.8	0.6	0.4	0	0	0	0	0	0.09	0	75.28	1.51	
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6.368	26.16	1.2	3.2	0	6.16	0	0	0	0	0	209	1.67	
	кислота лимонная		0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0.07	
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	<i>итого</i>																			5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	50	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	60	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	66	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	50	3.30
г/п	Фрукты (яблоки)	180	1шт.	180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	80	14.40
	Итого за обед	1085			40.50	48.45	140.18	1150.38	2373.63	176.10	256.55	572.28	35.95	289.96	0.04	0.03	20.63	67.74		93.98
	Всего за 10 дней	11105			389.1	348.9	1556.3	10869.8	19979.6	2031.9	1908.9	5387.4	134.0	3248.6	1.6	1.5	109.7	1322.0		979.5
	Среднее значение за 1 день	1110.5			38.9	34.9	155.6	1087.0	1998.0	203.2	190.9	538.7	13.4	324.9	0.2	0.2	11.0	132.2		98

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Первая неделя																	
1 ДЕНЬ (понедельник)																	
ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99	8.29
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95	47.03
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70	40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00	16.27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
Итого за обед		1135	36.49	26.91	142.11	953.73	2525.13	270.82	225.71	645.54	7.76	272.98	0.17	0.13	6.53	338.94	108.49
2 ДЕНЬ (вторник)																	
ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.84
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	24.37	25.17	3.16	337.52	404.85	12.54	113.65	225.58	1.89	89.46	0.00	0.00	13.78	3.50	40.53
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
Итого за обед		1130	45.81	40.33	165.60	1178.22	1708.46	115.38	212.31	647.71	15.00	289.50	0.01	0.01	15.69	45.00	84.93
3 ДЕНЬ (среда)																	
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77	7.47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/50	12.94	15.37	13.46	247.25	288.30	38.26	21.82	107.49	1.21	0.02	0.02	0.09	2.03	3.73	47.16

309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.60
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80
Итого за обед		1135	33.30	34.12	158.56	1069.29	1619.40	213.04	145.34	424.44	8.66	220.06	0.16	0.17	5.04	103.50	119.03
4 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97	7.21
291/2005	Плов из птицы	90/270	31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22	46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60	44.91
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	4.88
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.40
Итого за обед		1085	43.23	35.48	154.76	1136.87	1732.88	176.44	145.58	474.07	11.54	298.97	0.20	0.30	15.59	65.57	84.1
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63	5.95
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17.7788	11.684	13.3865	231.065	229.967	14.998	66.603	137.651	1.372	46.547	0.0465	0.0465	7.5052	1.195	32.60
139/2005	Капуста тушеная	180	4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05	38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23	11.78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
Итого за обед		1090	38.11	31.66	150.79	1020.84	2098.12	240.79	211.45	460.22	11.46	388.56	0.31	0.19	11.19	129.29	81.51
Вторая неделя																	

	6 ДЕНЬ (понедельник)																	
	ОБЕД																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99	8.29	
291/2005	Плов из птицы	90/270	31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22	46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60	44.91	
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	4.88	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00	7.11	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20	
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76	19.80	
	Итого за обед	1085	44.57	35.33	153.72	1152.16	1424.59	228.04	153.80	482.86	8.43	318.97	0.33	0.38	13.37	311.59	91.70	
	7 ДЕНЬ (вторник)																	
	ОБЕД																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63	5.95	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95	47.03	
312/2005	Пюре картофельное	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15	15.04	
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	5.26	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50	
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20	
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30	
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4	
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0	23.0	
	Итого за обед	1180	39.84	25.37	185.22	1107.60	2870.99	257.87	232.83	684.72	13.07	252.97	0.21	0.07	6.09	72.73	120.67	
	8 ДЕНЬ (среда)																	
	ОБЕД																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50	5.84	
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90	10.43	18.57	3.00	221.72	231.21	30.13	16.59	104.61	1.19	0.02	0.00	0.11	1.79	3.60	40.18	
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12	15.83	
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4	22.00	

г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.60	0.40	15.00	76.00	310.00	70.00	22.00	34.00	0.20	20.00	0.12	0.06	0.60	76.00	19.80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
Итого за обед		1085	28.13	41.56	132.07	1008.99	2181.15	211.41	162.41	448.91	8.85	620.04	0.14	0.18	6.40	127.22	113.65
9 ДЕНЬ (четверг)																	
ОБЕД																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97	7.21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17.7788	11.684	13.3865	231.065	229.967	14.998	66.603	137.651	1.372	46.547	0.0465	0.0465	7.5052	1.195	32.60
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	6.78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12	4.88
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
Итого за обед		1095	39.12	29.68	173.30	1091.75	1445.25	141.96	162.94	546.65	13.32	296.59	0.07	0.07	9.21	60.40	81.48
10 ДЕНЬ (пятница)																	
ОБЕД																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77	7.47
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/270	28.30	35.21	25.97	547.52	1084.18	60.65	154.10	328.47	27.62	89.95	0.01	0.01	15.53	26.97	56.15
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00	5.97
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0	2.50
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0	4.20
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18	14.4
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3	3.30
Итого за обед		1085	40.50	48.45	140.18	1150.38	2373.63	176.10	256.55	572.28	35.95	289.96	0.04	0.03	20.63	67.74	93.98
Всего за 10 дней		11105	389.1	348.9	1556.3	10869.8	19979.6	2031.9	1908.9	5387.4	134.0	3248.6	1.6	1.5	109.7	1322.0	979.5
Среднее значение за 1 день		1110.5	38.9	34.9	155.6	1087.0	1998.0	203.2	190.9	538.7	13.4	324.9	0.16	0.15	11.0	132.2	98

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первая неделя																
1 ДЕНЬ (понедельник)																
ОБЕД																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.58	7.95	28.66	200.85	996.30	19.70	40.55	103.40	1.60	0.05	0.00	0.00	2.28	35.00
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
Итого за обед		1135	36.49	26.91	142.11	953.73	2525.13	270.82	225.71	645.54	7.76	272.98	0.17	0.13	6.53	338.94
2 ДЕНЬ (вторник)																
ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	24.37	25.17	3.16	337.52	404.85	12.54	113.65	225.58	1.89	89.46	0.00	0.00	13.78	3.50
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
Итого за обед		1130	45.81	40.33	165.60	1178.22	1708.46	115.38	212.31	647.71	15.00	289.50	0.01	0.01	15.69	45.00
3 ДЕНЬ (среда)																
ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/50	12.94	15.37	13.46	247.25	288.30	38.26	21.82	107.49	1.21	0.02	0.02	0.09	2.03	3.73

309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.40	5.75	42.61	251.84	77.25	12.52	9.97	54.40	0.75	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76
Итого за обед		1135	33.30	34.12	158.56	1069.29	1619.40	213.04	145.34	424.44	8.66	220.06	0.16	0.17	5.04	103.50
4 ДЕНЬ (четверг)																
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97
291/2005	Плов из птицы	90/270	31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22	46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
Итого за обед		1085	43.23	35.48	154.76	1136.87	1732.88	176.44	145.58	474.07	11.54	298.97	0.20	0.30	15.59	65.57
5 ДЕНЬ (пятница)																
ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17.7788	11.684	13.3865	231.065	229.967	14.998	66.603	137.651	1.372	46.547	0.0465	0.0465	7.5052	1.195
139/2005	Капуста тушеная	180	4.25	7.44	18.00	157.61	678.36	107.05	38.53	75.31	1.46	92.00	0.07	0.09	1.60	95.23
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
Итого за обед		1090	38.11	31.66	150.79	1020.84	2098.12	240.79	211.45	460.22	11.46	388.56	0.31	0.19	11.19	129.29
Вторая неделя																

	6 ДЕНЬ (понедельник)															
	ОБЕД															
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.92	11.64	114.06	363.08	47.03	24.65	52.72	1.11	250.01	0.02	0.04	0.69	19.99
291/2005	Плов из птицы	90/270	31.02	22.44	47.69	561.00	434.61	43.22	46.75	250.15	3.66	48.96	0.17	0.27	10.80	3.60
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	132.60	10.60	12.40	3.40	3.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.24	200.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.6	0.4	15	76	310	70	22	34	0.2	20	0.12	0.06	0.6	76
	Итого за обед	1085	44.57	35.33	153.72	1152.16	1424.59	228.04	153.80	482.86	8.43	318.97	0.33	0.38	13.37	311.59
	7 ДЕНЬ (вторник)															
	ОБЕД															
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	38.74	35.51	87.55	1.87	250.01	0.18	0.04	1.26	11.63
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19.75	6.07	7.34	164.72	631.25	71.09	80.51	312.12	1.49	2.92	0.02	0.02	1.90	4.95
312/2005	Пюре картофельное	180	3.89	6.56	26.46	180.51	915.75	49.34	39.41	114.95	1.40	0.04	0.00	0.00	2.00	31.15
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.60	111.80	6.80	3.60	4.40	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0.4	0.05	39.9	162	23	12.5	3	6	0.7	0	0	0	0.1	0
	Итого за обед	1180	39.84	25.37	185.22	1107.60	2870.99	257.87	232.83	684.72	13.07	252.97	0.21	0.07	6.09	72.73
	8 ДЕНЬ (среда)															
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	200.00	0.00	0.00	1.08	16.50
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90	10.43	18.57	3.00	221.72	231.21	30.13	16.59	104.61	1.19	0.02	0.00	0.11	1.79	3.60
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3.34	13.18	23.30	232.25	710.14	31.58	37.17	92.90	1.10	400.03	0.01	0.00	1.70	24.12
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0.2	20.2	92	240	14	8	14	2.8	0	0	0	0.4	4

г/п	Фрукты свежие (апельсин) калиброванный	1 шт./180	1.60	0.40	15.00	76.00	310.00	70.00	22.00	34.00	0.20	20.00	0.12	0.06	0.60	76.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
Итого за обед		1085	28.13	41.56	132.07	1008.99	2181.15	211.41	162.41	448.91	8.85	620.04	0.14	0.18	6.40	127.22
9 ДЕНЬ (четверг)																
ОБЕД																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.03	5.90	10.39	106.71	406.37	40.63	22.93	52.07	0.39	250.01	0.00	0.01	0.66	28.97
305/2014	Котлета рубленная из птицы с маслом сливочным	90/10	17.7788	11.684	13.3865	231.065	229.967	14.998	66.603	137.651	1.372	46.547	0.0465	0.0465	7.5052	1.195
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8.81	5.08	50.35	274.47	1.61	1.54	0.21	194.53	4.70	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	31.76	126.40	0.60	0.60	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
70/2005	Овощи натуральные соленые (помидоры или капуста квашеная)	60	0.87	0.06	0.93	10.8	177	18.6	10.8	17.1	0.45	0	0.018	0.015	0.27	12
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
Итого за обед		1095	39.12	29.68	173.30	1091.75	1445.25	141.96	162.94	546.65	13.32	296.59	0.07	0.07	9.21	60.40
10 ДЕНЬ (пятница)																
ОБЕД																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	27.66	28.95	74.65	0.94	200.01	0.01	0.01	1.18	16.77
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/270	28.30	35.21	25.97	547.52	1084.18	60.65	154.10	328.47	27.62	89.95	0.01	0.01	15.53	26.97
352/2005	Кисель из яблок	200	0.12	0.12	29.27	116.06	85.20	8.40	2.70	9.46	0.66	0.00	0.01	0.01	3.09	3.00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3.85	5.4	24.9	131	63.5	13	17.5	41.5	0.8	0	0	0	0.77	0
г/п	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.94	126.7	65.8	23.8	28.7	84	1.61	0	0	0	0	0
г/п	Фрукты свежие (яблоко) калиброванное	1 шт./180	0.72	0.72	17.64	84.6	500.4	28.8	16.2	19.8	3.96	0	0	0	0	18
70/2005	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	84.6	13.8	8.4	14.4	0.36	0	0.012	0.012	0.06	3
Итого за обед		1085	40.50	48.45	140.18	1150.38	2373.63	176.10	256.55	572.28	35.95	289.96	0.04	0.03	20.63	67.74
Всего за 10 дней		11105	389.1	348.9	1556.3	10869.8	19979.6	2031.9	1908.9	5387.4	134.0	3248.6	1.6	1.5	109.7	1322.0
Среднее значение за 1 день		1110.5	38.9	34.9	155.6	1087.0	1998.0	203.2	190.9	538.7	13.4	324.9	0.16	0.15	11.0	132.2

Примечание: в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.