

Утверждено:  
Директор МОУ СОШ №30



Смирнов О.В.

Разработано:  
ООО «Технологии питания»  
Директор



Кузнецов А.Л.

Согласовано:

Заместитель руководителя  
Управления Роспотребнадзора  
по Архангельской области



Чесовской Т. И.

# Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет на период  
сентябрь-февраль (2-я смена)

Архангельск 2010г.

Шк. n 30  
 Д.Я. Селева

Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
...	0,060	2,37	3,23	5,09	61,00	0,02	0,03	4,32	1,44	24,53	58,53	14,10	0,74
...	0,250	5,67	5,79	21,43	163,00	0,04	0,07	0,81	0,32	158,62	130,08	21,76	0,37
...	0,080												
...	0,100	25,18	9,17	8,92	221,00	0,14	0,10	16,50	0,36	72,49	240,61	46,57	2,82
...	0,030												
...	0,200	0,24	0,24	35,52	145,00	0,33	0,32	9,03	1,87	141,59	6,60	13,07	1,38
...	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
...	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого</b>	<b>1,030</b>	<b>37,72</b>	<b>19,03</b>	<b>95,74</b>	<b>712,00</b>	<b>0,53</b>	<b>0,60</b>	<b>30,66</b>	<b>4,68</b>	<b>413,73</b>	<b>502,72</b>	<b>113,80</b>	<b>6,81</b>

с Са-Мг в количестве 10 г.

Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
...	0,200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,10	0,04	12,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
...	0,100/10	7,29	14,74	34,89	323,00	0,08	0,13	0,73	3,31	75,77	110,78	16,55	0,63
...	0,100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>Итого</b>	<b>0,405</b>	<b>8,29</b>	<b>15,04</b>	<b>78,19</b>	<b>506,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>17,73</b>	<b>5,31</b>	<b>104,77</b>	<b>156,78</b>	<b>52,55</b>	<b>3,33</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1,435</b>	<b>46,01</b>	<b>34,07</b>	<b>173,93</b>	<b>1218,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,79</b>	<b>48,39</b>	<b>9,99</b>	<b>518,50</b>	<b>659,50</b>	<b>166,35</b>	<b>10,14</b>



вторник 2 день

Обед

№ рецеп.	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
49	Салат из моркови с яблоками и запр.615-1	0,060	0,56	4,59	4,23	62,00	0,78	0,02	3,15	2,16	13,12	22,99	15,94	0,54
139	Суп вертофельный с горохом на к/б с курой	0,250/25	8,56	3,11	16,21	115,00	0,19	0,13	5,95	0,19	32,85	281,58	37,62	1,64
369	Гречка(филе) отварное с маслом	0,080/5	16,29	10,74	10,94	205,00	1,46	0,10	6,89	2,74	59,52	209,24	45,07	1,38
440	Рагу овощное (2вар)	0,100	0,92	0,24	44,40	182,00	0,67	0,60	13,49	3,66	301,66	36,80	40,86	0,72
638	Компот из сушеных груш витаминизированный*	0,200	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
1011	Клеб пшеничный порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
1012	Клеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого</b>		<b>0,860</b>	<b>30,59</b>	<b>19,28</b>	<b>100,56</b>	<b>686,00</b>	<b>3,09</b>	<b>0,93</b>	<b>29,48</b>	<b>9,44</b>	<b>423,65</b>	<b>617,51</b>	<b>157,79</b>	<b>5,78</b>

витаминизация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 20 г.

Полдние

№ рецеп.	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
717	Молоко пастеризованное 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127,00	0,05	0,08	2,74	0,00	253,00	189,90	29,54	0,21
717	Сдобная запеченная в тесте	0,075/75	14,23	21,10	37,37	407,00	0,02	0,19	0,00	1,88	37,60	144,38	22,94	1,84
<b>Итого за день</b>		<b>1,160</b>	<b>50,94</b>	<b>47,13</b>	<b>147,85</b>	<b>1220,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,20</b>	<b>32,22</b>	<b>11,32</b>	<b>714,25</b>	<b>951,79</b>	<b>210,27</b>	<b>7,83</b>



Разработано ООО "Технологии Питания"

среда 3 День

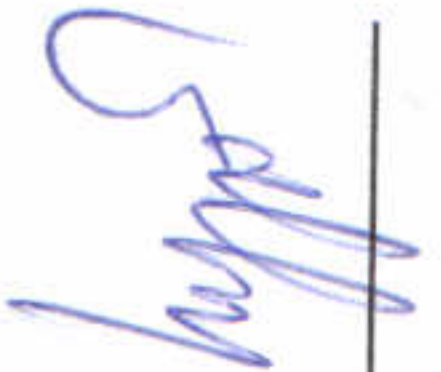
Обед

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
15	Салат из квашеной капусты с реп.луком и р/м	0,060	0,95	3,06	4,94	52,00	0,00	0,01	15,18	1,38	25,28	18,61	8,62	0,35
116	Порц с фасолью на к/б с курой и сметаной 15%	0,250/25/10	7,91	4,47	13,16	146,00	0,20	0,08	7,56	0,29	54,65	315,95	42,31	1,82
151	Виточки из говядины	0,075												
504	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	17,69	17,38	40,42	382,00	0,09	0,18	1,07	0,85	64,89	264,75	112,74	4,05
505	Слоуп молочный	0,030												
700	Напиток клюквенный витаминизированный*	0,200	0,01	0,00	26,36	102,00	0,67	0,60	30,23	3,53	251,17	0,22	13,08	0,02
1011	Слоуп пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
1012	Слоуп ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого</b>		<b>0,835</b>	<b>30,82</b>	<b>25,51</b>	<b>109,66</b>	<b>804,00</b>	<b>0,96</b>	<b>0,95</b>	<b>54,04</b>	<b>6,74</b>	<b>412,49</b>	<b>666,43</b>	<b>195,05</b>	<b>7,74</b>

\* витаминизация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Мг в количестве 20 г.

Полдник

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
156	Блинок 2 5%	0,200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,04	0,48	1,40	0,00	216,00	188,00	32,00	0,20
166	Салат обыкновенная	0,100	7,72	5,20	49,68	299,00	0,04	0,11	0,00	1,19	18,24	58,59	11,72	0,87
627	Бананы ов	0,100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	0,04	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого</b>		<b>0,400</b>	<b>16,02</b>	<b>10,70</b>	<b>81,68</b>	<b>517,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,63</b>	<b>11,40</b>	<b>1,59</b>	<b>242,24</b>	<b>274,59</b>	<b>85,72</b>	<b>1,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,235</b>	<b>46,84</b>	<b>36,21</b>	<b>191,34</b>	<b>1321,00</b>	<b>1,06</b>	<b>1,58</b>	<b>65,44</b>	<b>8,33</b>	<b>654,73</b>	<b>941,02</b>	<b>280,77</b>	<b>9,41</b>



Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки Жиры Угл.		A		B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
		Белки	Жиры										Угл.
Салат из свеклы с яблоками и заправкой 615-2	0,060	0,51	4,30	4,72	60,00	0,00	0,02	4,25	1,92	14,54	14,48	7,93	0,82
Салат из свеклы и томатом на м/б	0,250	4,43	5,04	21,76	139,00	0,05	0,12	2,14	0,23	25,06	312,33	36,21	0,97
Порция с мясом и рисом	0,216	18,09	16,46	22,09	298,00	0,09	0,09	14,35	0,57	76,01	208,65	50,24	2,06
Салат из свеклы с мякотью	0,200	0,60	0,00	34,00	132,00	0,10	0,04	12,00	1,60	18,00	0,00	8,00	1,80
Салат из свеклы с мякотью порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
Салат из свеклы с мякотью порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>0,860</b>	<b>27,89</b>	<b>26,40</b>	<b>107,35</b>	<b>751,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>32,74</b>	<b>5,01</b>	<b>150,11</b>	<b>602,36</b>	<b>120,68</b>	<b>7,15</b>

Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки Жиры Угл.		A		B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
		Белки	Жиры										Угл.
Салат из свеклы (151), запеченная в тесте	0,075/75	17,02	12,51	46,71	384,00	0,05	0,11	0,44	1,97	34,37	135,95	27,06	1,58
Запеченный в духовке "Золотой шар" с Са-Mg	0,200	0,00	0,00	18,90	74,00	1,50	0,60	30,00	6,50	250,00	0,00	12,50	0,00
	<b>0,300</b>	<b>17,02</b>	<b>12,51</b>	<b>65,61</b>	<b>458,00</b>	<b>1,55</b>	<b>0,71</b>	<b>30,44</b>	<b>8,47</b>	<b>284,37</b>	<b>135,95</b>	<b>39,56</b>	<b>1,58</b>
	<b>1,160</b>	<b>44,91</b>	<b>38,91</b>	<b>172,96</b>	<b>1209,00</b>	<b>1,79</b>	<b>1,06</b>	<b>63,18</b>	<b>13,48</b>	<b>434,48</b>	<b>738,31</b>	<b>160,24</b>	<b>8,73</b>

*Смирнов*

пятница 6 день

Обед

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
117	Салат из соленых огурцов с реп.л и р/м	0,060	0,52	3,07	1,57	37,00	0,00	0,01	3,33	1,39	13,97	16,94	8,06	0,36
124	Щи из свежей капусты на к/б, с курой и смет15%	0,250/25/10	6,95	4,88	8,05	107,00	0,20	0,07	20,33	1,33	61,45	290,34	36,32	1,19
388	котлеты рыбные	0,075												
518	картофель отварной	0,100	14,54	15,44	27,36	277,00	0,05	0,18	14,30	4,65	65,29	222,51	47,13	1,57
583	Суп сметанный2	0,030												
636	Компот из апельсинов витаминизированный*	0,200	0,63	0,14	44,99	184,00	0,67	0,63	28,80	3,64	278,67	16,10	22,55	0,27
1011	Злеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
1012	Злеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
6156	витаминизация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 20 г.	<b>0,900</b>	<b>26,90</b>	<b>24,13</b>	<b>106,75</b>	<b>727,00</b>	<b>0,92</b>	<b>0,97</b>	<b>66,76</b>	<b>11,70</b>	<b>435,88</b>	<b>612,79</b>	<b>132,36</b>	<b>4,89</b>

Полдник

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
113	Молоко пастеризованное 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127,00	0,05	0,08	2,74	0,00	253,00	189,90	29,54	0,21
114	Рассолеги с мясным фаршем	0,100	13,00	10,70	41,24	313,00	0,02	0,12	0,57	1,03	22,03	129,68	18,61	1,83
627	Пюреки св	0,100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
6156	витаминизация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 20 г.	<b>0,400</b>	<b>19,52</b>	<b>17,85</b>	<b>60,96</b>	<b>487,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>13,31</b>	<b>1,23</b>	<b>291,03</b>	<b>330,58</b>	<b>57,15</b>	<b>4,24</b>
6157	витаминизация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 20 г.	<b>1,300</b>	<b>46,42</b>	<b>41,98</b>	<b>167,71</b>	<b>1214,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,20</b>	<b>80,07</b>	<b>12,93</b>	<b>726,91</b>	<b>943,37</b>	<b>189,51</b>	<b>9,13</b>



**Суббота 6 ДОНЬ**

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1004	Салат из квашеной капусты с реп. луком и р/м	0,060	0,95	3,06	4,94	52,00	0,00	0,01	15,18	1,38	25,28	18,61	8,62	0,35
1005	Суп с макаронами на кур. бульоне	0,250	3,60	2,49	17,42	102,00	0,19	0,04	0,87	0,41	23,06	272,11	19,34	0,47
1006	Суп картофельный с отварными овощами	0,075	19,05	18,92	29,14	370,00	0,09	0,08	3,36	0,56	30,64	190,19	34,10	1,41
1007	Каша рисовая с маслом	0,100	0,00	0,00	18,40	74,00	1,10	0,60	30,00	6,50	8,10	0,00	1,80	0,00
1008	Суп паровой с куриным бульоном	0,050	0,00	0,00	18,40	74,00	1,10	0,60	30,00	6,50	8,10	0,00	1,80	0,00
1009	Хлеб пшеничный	0,200	0,00	0,00	18,40	74,00	1,10	0,60	30,00	6,50	8,10	0,00	1,80	0,00
1010	Хлеб ржаной порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
1011	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого</b>		<b>0,770</b>	<b>27,86</b>	<b>25,07</b>	<b>94,68</b>	<b>720,00</b>	<b>1,38</b>	<b>0,81</b>	<b>49,41</b>	<b>9,54</b>	<b>103,58</b>	<b>547,81</b>	<b>82,16</b>	<b>3,73</b>

**Понедельник**

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
1012	Хлеб пшеничный	0,075/75	14,23	21,10	37,37	407,00	0,02	0,19	0,00	1,88	37,60	144,38	22,94	1,84
1013	Хлеб пшеничный	0,200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	80,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
1014	Хлеб ржаной порция	<b>0,300</b>	<b>15,63</b>	<b>21,30</b>	<b>63,77</b>	<b>527,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,27</b>	<b>80,00</b>	<b>2,28</b>	<b>73,60</b>	<b>170,38</b>	<b>44,94</b>	<b>2,44</b>
<b>Итого</b>		<b>1,070</b>	<b>43,49</b>	<b>46,37</b>	<b>158,45</b>	<b>1247,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,08</b>	<b>129,41</b>	<b>11,82</b>	<b>177,18</b>	<b>718,19</b>	<b>127,10</b>	<b>6,17</b>

*[Handwritten signature]*

**Понедельник 7 День**

**Обед**

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
100	Салат из свеклы с сыром и заправкой 615-3	0,060	2,85	5,12	3,82	74,00	0,03	0,01	3,48	1,08	100,12	65,24	12,12	0,68
101	Суп молочный с геркулесом	0,250	5,36	6,45	17,42	152,00	0,03	0,11	0,81	0,26	151,19	153,98	34,42	0,62
102	Колбаса Докторская* отварная	0,075												
103	Канюта свежая тушеная	0,100	11,51	18,89	10,30	272,00	0,15	0,20	16,98	0,60	86,71	168,96	38,57	2,21
104	Суп сметанный с томатом	0,030												
105	Напиток из плодов шиповника витамин.*	0,200	0,32	0,14	23,84	96,00	0,75	0,61	80,00	3,84	264,60	1,60	16,10	0,22
106	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
107	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого</b>		<b>0,825</b>	<b>24,30</b>	<b>31,20</b>	<b>80,16</b>	<b>716,00</b>	<b>0,96</b>	<b>1,01</b>	<b>101,27</b>	<b>6,47</b>	<b>619,12</b>	<b>456,68</b>	<b>119,51</b>	<b>5,23</b>

организация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 20 г.

**Ужин**

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
108	Бифидок 2.5%	0,200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,04	0,48	1,40	0,00	216,00	188,00	32,00	0,20
109	Блюба обыкновенная	0,100	7,72	5,20	49,68	299,00	0,04	0,11	0,00	1,19	18,24	58,59	11,72	0,87
110	Апельсины свежие	0,100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,01	0,04	60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>Итого</b>		<b>0,400</b>	<b>15,42</b>	<b>10,40</b>	<b>68,78</b>	<b>464,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>61,40</b>	<b>1,39</b>	<b>268,24</b>	<b>269,59</b>	<b>56,72</b>	<b>1,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1,225</b>	<b>39,72</b>	<b>41,60</b>	<b>148,94</b>	<b>1180,00</b>	<b>1,06</b>	<b>1,64</b>	<b>162,67</b>	<b>7,86</b>	<b>887,36</b>	<b>726,27</b>	<b>176,23</b>	<b>6,60</b>

*Смирнов*

Разработано ООО "Технологии питания"



**Страница 8 День**

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
49	Салат из моркови с яблоками и запр.615-1	0,060	0,56	4,59	4,23	62,00	0,78	0,02	3,15	2,16	13,12	22,99	15,94	0,54
50	Борщ со св.капустой, карт. на к/б с курой и сметаной	0,250/25/10	7,02	4,39	9,72	121,00	0,21	0,07	13,03	0,28	55,75	294,45	38,86	1,59
51	Гартели(2вар.) говяжь с рисом	0,075	11,82	20,55	23,17	321,00	1,47	0,10	7,79	0,76	80,42	179,35	46,42	1,80
52	Рагу овощное (2вар)	0,100	0,63	0,14	44,99	184,00	0,67	0,63	28,80	3,64	278,67	16,10	22,55	0,27
53	Суп молочный	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
54	Компот из апельсинов витаминизированный*	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
55	Хлеб пшеничный порция	0,865	24,29	30,27	106,89	810,00	3,13	0,90	52,77	7,53	444,46	579,79	142,07	5,70
56	Хлеб ржаной порция													
* витаминизация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 20 г.														

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
57	Суп пероиковый	0,200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,10	0,04	12,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
58	Сладен с маслом сладко-сливочным	0,100/10	7,29	14,74	34,89	323,00	0,08	0,13	0,73	3,31	75,77	110,78	16,55	0,63
59	Хлеб пшеничный порция	0,305	7,89	14,74	67,89	459,00	0,18	0,17	12,73	4,91	85,77	140,78	40,55	1,03
60	Хлеб ржаной порция													
61	Итого за день	1,170	32,18	45,01	174,78	1269,00	3,31	1,07	65,50	12,44	530,23	720,57	182,62	6,73

*Сидорова*

## Меню 9 День

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
006	Сельдь атлан. с/с с картофелем отварным и р/м	0,060	4,05	10,82	4,60	134,00	0,00	0,03	4,76	4,21	19,06	71,93	14,65	0,48
133	Работеган ленингр. с перл. на к/б, курой и сметаной па	0,250/25/10	7,24	2,60	20,16	120,00	0,17	0,11	7,33	0,21	37,39	303,94	38,90	1,35
497	Гуляш из говядины	0,075	15,43	13,75	22,35	281,00	0,07	0,08	0,96	3,67	14,28	146,48	23,51	2,27
516	Макароны отварные	0,100												
1011	Виселек "Золотой шар" витаминизированный	0,200	0,00	0,00	18,40	74,00	1,10	0,60	30,00	6,50	8,10	0,00	1,80	0,00
1012	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
1013	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
0000		<b>0,735</b>	<b>30,98</b>	<b>27,77</b>	<b>90,29</b>	<b>731,00</b>	<b>1,35</b>	<b>0,90</b>	<b>43,05</b>	<b>15,28</b>	<b>95,33</b>	<b>589,25</b>	<b>97,16</b>	<b>5,60</b>

## Меню 10 День

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
006	Сметанок 2,5%	0,200	6,80	5,00	11,00	122,00	0,04	0,48	1,40	0,00	216,00	188,00	32,00	0,20
133	Работеган с мясным фаршем	0,100	13,00	10,70	41,24	313,00	0,02	0,12	0,57	1,03	22,03	129,68	18,61	1,83
627	Груша свежая	0,100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
0000		<b>0,400</b>	<b>20,20</b>	<b>16,00</b>	<b>62,54</b>	<b>482,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>6,97</b>	<b>1,43</b>	<b>257,03</b>	<b>333,68</b>	<b>62,61</b>	<b>4,33</b>
0000		<b>1,135</b>	<b>51,18</b>	<b>43,77</b>	<b>152,83</b>	<b>1213,00</b>	<b>1,41</b>	<b>1,52</b>	<b>50,02</b>	<b>16,71</b>	<b>352,36</b>	<b>922,93</b>	<b>159,77</b>	<b>9,93</b>



## сентябрь 10 день

Блины

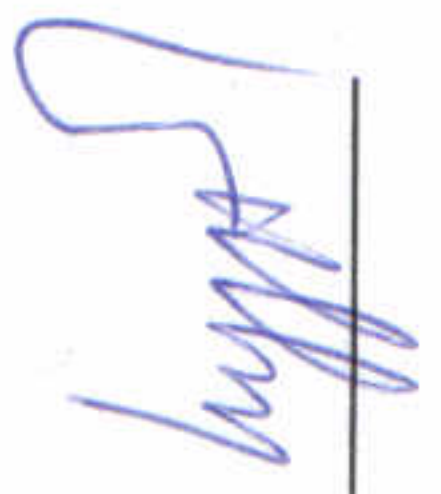
№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
50	салат из свеклы с сыром и заправкой 615-3	0,060	2,85	5,12	3,82	74,00	0,03	0,01	3,48	1,08	100,12	65,24	12,12	0,68
117	суп с макаронами на кур. бульоне	0,250	3,60	2,49	17,42	102,00	0,19	0,04	0,87	0,41	23,06	272,11	19,34	0,47
118	цыплята бройлеры отварные	0,075												
119	каша рисовая рассыпчатая	0,100	19,05	18,92	29,14	370,00	0,09	0,08	3,36	0,56	30,64	190,19	34,10	1,41
120	суп паровой на курином бульоне	0,050												
121	напиток клюквенный витаминизированный*	0,200	0,01	0,00	26,36	102,00	0,67	0,60	30,23	3,53	251,17	0,22	13,08	0,02
122	хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
123	хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
		<b>0,770</b>	<b>29,77</b>	<b>27,13</b>	<b>101,52</b>	<b>770,00</b>	<b>0,98</b>	<b>0,81</b>	<b>37,94</b>	<b>6,27</b>	<b>421,49</b>	<b>594,66</b>	<b>96,94</b>	<b>4,08</b>

витаминами производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Ca-Mg в количестве 20 г.

Февраль

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
124	кефир 2,5%	0,200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,04	0,08	1,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
125	сырники молочный	0,075	5,01	8,97	51,44	307,00	0,07	0,07	0,10	0,75	20,09	50,75	8,23	0,67
126	яблоки св.	0,100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		<b>0,240</b>	<b>11,21</b>	<b>14,37</b>	<b>69,24</b>	<b>460,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>11,50</b>	<b>0,95</b>	<b>276,09</b>	<b>241,75</b>	<b>45,23</b>	<b>3,07</b>
		<b>1,145</b>	<b>40,98</b>	<b>41,50</b>	<b>170,76</b>	<b>1230,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,99</b>	<b>49,44</b>	<b>7,22</b>	<b>697,58</b>	<b>836,41</b>	<b>142,17</b>	<b>7,15</b>

сентябрь 10 день



дата 11 день

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
	Салат из моркови в масле и залив 615-1	0,060	0,56	4,59	4,23	62,00	0,78	0,02	3,15	2,16	13,12	22,99	15,94	0,54
	Суп из свеклы с морковью на кв. бульоне и сметаной 15%	0,250/25/10	6,95	4,88	8,05	107,00	0,20	0,07	20,33	1,33	61,45	290,34	36,32	1,19
	Сметана 15%	0,075												
	Суп из свеклы с морковью на кв. бульоне и сметаной 15%	0,100	14,54	15,44	27,36	277,00	0,05	0,18	14,30	4,65	65,29	222,51	47,13	1,57
	Сметана 15%	0,030												
	Суп из свеклы с морковью на кв. бульоне и сметаной 15%	0,200	0,60	0,40	42,28	140,00	0,33	0,34	19,00	2,15	40,00	24,00	18,00	0,80
	Сметана 15%	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
	Суп из свеклы с морковью на кв. бульоне и сметаной 15%	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	<b>Итого</b>	<b>0,900</b>	<b>26,91</b>	<b>25,91</b>	<b>106,70</b>	<b>708,00</b>	<b>1,36</b>	<b>0,69</b>	<b>56,78</b>	<b>10,98</b>	<b>196,36</b>	<b>626,74</b>	<b>135,69</b>	<b>5,60</b>

№	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
	Молоко пастеризованное 3,2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127,00	0,05	0,08	2,74	0,00	253,00	189,90	29,54	0,21
	Сметана 15%	0,075/75	14,23	21,10	37,37	407,00	0,02	0,19	0,00	1,88	37,60	144,38	22,94	1,84
	<b>Итого</b>	<b>0,300</b>	<b>20,35</b>	<b>27,85</b>	<b>47,29</b>	<b>534,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>2,74</b>	<b>1,88</b>	<b>290,60</b>	<b>334,28</b>	<b>52,48</b>	<b>2,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1,200</b>	<b>47,26</b>	<b>53,76</b>	<b>153,99</b>	<b>1242,00</b>	<b>1,43</b>	<b>0,96</b>	<b>59,52</b>	<b>12,86</b>	<b>486,96</b>	<b>961,02</b>	<b>188,17</b>	<b>7,65</b>



## Субота 12 День

СБЕД

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
15	Салат из квашеной капусты с реп. луком и р/м	0,060	0,95	3,06	4,94	52,00	0,00	0,01	15,18	1,38	25,28	18,61	8,62	0,35
16	Суп рисовый на к/б с курой	0,250/25	6,74	3,06	14,86	105,00	0,03	0,04	1,46	0,16	20,65	319,42	26,29	0,73
17	Пельмени по-отрогановски	0,085	16,62	14,66	26,20	308,00	5,98	0,25	8,54	1,42	18,44	254,43	21,11	5,28
18	Макаронны отварные	0,100												
19	Компот из изюма витаминизированный*	0,200	0,58	0,12	33,60	137,00	0,33	0,34	15,00	1,87	154,08	32,24	18,71	0,76
20	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70,00	0,00	0,03	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	0,33
21	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
		<b>0,820</b>	<b>29,15</b>	<b>21,50</b>	<b>104,38</b>	<b>724,00</b>	<b>6,34</b>	<b>0,72</b>	<b>40,18</b>	<b>5,52</b>	<b>234,95</b>	<b>691,60</b>	<b>93,03</b>	<b>8,62</b>

\* Концентрация производится заменой сахара концентратом напитка "Золотой Шар" с Са-Mg в количестве 10 г.

№ п/п	Наименование	Вес (кг) готового блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
22	Хлеб (451), запеченная в тесте	0,075/75	17,02	12,51	46,71	384,00	0,05	0,11	0,44	1,97	34,37	135,95	27,06	1,58
23	Напиток инстантный "Золотой шар" с Са-Mg	0,200	0,00	0,00	18,90	74,00	1,50	0,60	30,00	6,50	250,00	0,00	12,50	0,00
		<b>0,300</b>	<b>17,02</b>	<b>12,51</b>	<b>65,61</b>	<b>458,00</b>	<b>1,55</b>	<b>0,71</b>	<b>30,44</b>	<b>8,47</b>	<b>284,37</b>	<b>135,95</b>	<b>39,56</b>	<b>1,58</b>
		<b>1,120</b>	<b>46,17</b>	<b>34,01</b>	<b>169,99</b>	<b>1182,00</b>	<b>7,89</b>	<b>1,43</b>	<b>70,62</b>	<b>13,99</b>	<b>519,32</b>	<b>827,55</b>	<b>132,59</b>	<b>10,20</b>

