

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1 (понедельник)														
	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,3	352							
		Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	0,132	0,968	0,044	147,07	221,298	44,33	2,376
		Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0	0,021	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	1,47	163,66	0,07	0	0	11,094	2,795	1,397	0,279
		Творожный сыр	43	2,16	3,24	20,88	122,4	0	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			648	23	29,39	132,79	1018,07	0,362	1,029	0,044	195,564	361,793	97,027	4,815
187 т/к № 12	ОБЕД	Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к № 42		Чай с сахаром	200	2,30	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
286 т/к № 29		Тефтели с соусом	110	26,40	18,90	24,00	251,00	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
688 т/к № 37		Макароны отварные	150	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	200	2,30	0,00	17,50	83,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	38,37	30,75	91,80	654,75	0,13	41,775	0,02	280,25	394	113,125	3,325
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1628	61,37	60,14	224,59	1672,82	0,492	43,804	0,064	535,814	800,793	217,152	8,14
День 2 (вторник)														
	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,968	0,044	133,672	156,728	37,202	0,836
		Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07	0	0,005	11,3	39,2	15,2	0,73
		Чай с молоком	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	1,333	0	126,592	92,794	15,394	0,408
		Сок	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	16	11	9	2,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			685	11,90	15,99	93,06	566,98	0,253	12,301	0,049	287,564	299,722	76,796	4,174
170 т/к № 11	ОБЕД	Борщ с мясом со свежей капустой	300	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
458 т/к № 54		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
943 т/к № 42	Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	12,20	18,93	77,02	538,75	0,39	18,715	0	135,025	278,4	103,325	4,915
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1550	24,10	34,92	170,08	1105,73	0,643	31,016	0,049	422,589	578,122	180,121	9,089
День 3 (среда)														
	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,968	0,044	147,07	221,298	44,33	2,376

		Сыр (порциями) (Голландский)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,009	0,21	0,063	300	180	16,5	0,21
		Чай с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,3	0,02	125,78	90	14	0,14
		Творожный сырок	43	2,16	3,24	20,88	122,4	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	1,47	163,66	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			563	27,39	25,67	92,59	841,66	0,251	2,478	0,127	588,95	552,198	97,93	3,496
208 т/к № 16	ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	250	2,37	5,07	13,00	117,00	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
694 т/к № 38		Рис отварной с маслом	150	15,70	5,90	0,50	76,50	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
637 т/к № 31		Гуляш мясной	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	37,83	34,05	54,77	629,50	0,29	10,3	0,05	138,5	506,805	109,125	7,125
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1563	65,22	59,72	147,36	1471,16	0,541	12,778	0,177	727,45	1059,003	207,055	10,621

День 4 (четверг)

	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,1	0,825	0,025	163	136,875	26,675	0,65	
		Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,3	0,02	125,78	90	14	0,14	
		Сок	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	15,64	22,19	84,82	617,60	0,33	12,165	0,045	326,08	314,675	77,875	4,38	
206 т/к № 15	ОБЕД	Суп гороховый	300	2,80	4,88	0,60	80,00	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
868 т/к № 41			Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
265 т/к № 14			Плов рисовый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Кисель	60	4,60	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			955	12,66	12,00	88,91	551,10	0,09	23,845	0,04	116,205	170,29	69,21	4,375	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1705	28,50	34,19	173,73	1168,70	0,42	36,01	0,085	442,285	484,965	147,085	8,755	

День 5 (пятница)

	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	0,084	1,176	0,063	133,77	118,188	20,307	0,462
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200	0	140	640	240	10
		Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	29,26	21,95	109,80	753,54	0,644	201,176	0,063	273,77	758,188	260,307	10,462
187 т/к № 12		Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
32 т/к № 304		Плов гречневый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1075	10,97	20,99	75,89	563,05	0,25	29,775	0,04	131,25	253	90,125	5,225
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	40,23	42,94	185,69	1316,59	0,894	230,951	0,103	405,02	1011,188	350,432	15,687

День 6 (суббота)

	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,968	0,044	133,672	156,728	37,202	0,836
		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Чай с молоком	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	1,333	0	126,592	92,794	15,394	0,408
		Сок	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	12,90	17,93	101,66	617,98	0,343	12,341	0,044	297,564	337,322	89,796	4,834
945 т/к № 43	ОБЕД	Каша молочная рисовая вязкая	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,875	0	35,875	33,575	14,175	0,575
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром с молоком	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	4,67	9,43	25,10	212,25	0,14	13,875	0	71,875	125,575	43,175	2,175
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	17,57	27,36	126,76	830,23	0,483	26,216	0,044	369,439	462,897	132,971	7,009

День 7 (понедельник)

	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,968	0,044	133,672	156,728	37,202	0,836
		Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,21	0,078	264	150	10,5	0,3
		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02
		Чай с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,3	0,02	125,78	90	14	0,14
		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	21,17	34,96	92,02	764,59	0,319	2,518	0,182	547,152	476,528	89,902	2,686
208 т/к № 16	ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	5,825	0	42,675	88,1	35,575	2,05
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
688 т/к № 37		Макароны отварные	150	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
		Кисель	60	4,60	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		816	23,61	25,27	79,37	612,25	0,416	35,932	0,014	195,755	351,372	128,373	5,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	44,78	60,23	171,39	1376,84	0,735	38,45	0,196	742,907	827,9	218,275	8,366

День 8 (вторник)

	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,968	0,044	147,07	221,298	44,33	2,376
		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Чай с молоком	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	1,333	0	126,592	92,794	15,394	0,408
		Творожный сырок	43	0,26	0,00	0,12	129,02	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		578	15,34	17,42	102,83	752,01	0,335	2,341	0,044	305,682	396,172	90,644	4,654
187 т/к № 12	ОБЕД	Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825

868 т/к № 41	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
231 т/к № 58	Рис отварной с маслом	160	4,20	4,80	32,50	190,00	0	0	0	46	78	16	2
286 т/к № 29	Тефтели с соусом	110	26,40	18,90	24,00	251,00	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
943 т/к № 42	Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
	Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1005	37,13	33,23	119,82	826,55	0,21	20,495	0,02	285,73	462,44	116,585	6,525
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,47	50,65	222,65	1578,56	0,545	22,836	0,064	591,412	858,612	207,229	11,179

День 9 (среда)

	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	1,166	0,066	134,068	118,184	20,306	0,506
		Чай с молоком	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	1,333	0	126,592	92,794	15,394	0,408
		Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,21	0,078	264	150	10,5	0,3
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
		Творожный сырок	43	2,16	3,24	20,88	122,4	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		543	17,67	24,15	83,54	629,38	0,14	2,709	0,144	532,66	397,978	55,2	2,114	
87 т/к № 13	ОБЕД	Суп рыбный рисовый	300	0,67	1,46	5,10	61,00	0,03	18,9	0,5	5	15	8,9	0,3
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
458 т/к № 54		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		865	11,07	15,46	71,20	496,00	0,37	26,94	0,5	90,3	238,8	86,1	3,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1408	28,74	39,61	154,74	1125,38	0,51	29,649	0,644	622,96	636,778	141,3	6,104	

День 10 (четверг)

	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,132	0,968	0,044	147,07	221,298	44,33	2,376
		Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0
		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
		Чай с молоком	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,043	1,333	0	126,592	92,794	15,394	0,408
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		635	18,23	26,66	122,13	795,54	0,335	2,341	0,044	294,962	390,892	87,924	4,174	
170 т/к № 11	ОБЕД	Борщ с мясом	250	1,60	4,85	8,55	91,25	0,025	10,925	0	52,525	46,1	23,125	1,1
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
694 т/к № 38		Макароны отварные	160	15,70	5,90	0,50	76,50	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
608 т/к № 27		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
943 т/к № 42		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		981	29,31	28,35	52,89	563,75	0,326	19,182	0,064	155,205	459,372	106,553	6,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	47,54	55,01	175,02	1359,29	0,661	21,523	0,108	450,167	850,264	194,477	10,604	

День 11 (пятница)

	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,1	0,825	0,025	163	136,875	26,675	0,65
--	----------------	--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	-----	-------	-------	-----	---------	--------	------

		Бутерброд с варёной сгущенкой	65	0,30	0,00	15,20	60,00	0,03	10	0	14	23	12	0,2
		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	8,98	9,25	52,15	346,00	0,22	14,825	0,025	213	251,875	67,675	2,45
206 т/к № 15	ОБЕД	Суп гороховый	300	2,80	4,88	0,60	80,00	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
265 т/к № 14		Плов гречневый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
43 т/к № 6		Винегрет	100	3,00	2,00	23,00	115,00	0	1	0	60	45	7	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1210	13,36	18,50	109,01	692,10	0,18	28,845	0,04	197,205	256,29	91,21	5,075
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1775	22,34	27,75	161,16	1038,10	0,4	43,67	0,065	410,205	508,165	158,885	7,525

День 12 (суббота)

	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,85	52,93	334,00	0,066	0,968	0,044	130,966	157,432	36,454	0,638
		Творожный сырок	43	2,16	3,24	20,88	122,4	0	0	0	0	0	0	0
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			498	9,73	14,17	110,23	616,20	0,086	1,688	0,044	171,446	217,872	62,914	2,238
421 т/к № 17	ОБЕД	Макароны с сыром запеченные	200	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
943 т/к № 42		Чай с сахаром с молоком	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	7,00	11,40	35,10	230,00	0,12	30	0	123	152	69	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			948	16,73	25,57	145,33	846,20	0,206	31,688	0,044	294,446	369,872	131,914	4,038
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			18,145	462,94	529,59	2129,90	15337,00	6,681	568,698	1,657	6044,694	8558,391	2308,194	109,207

Овощи по сезону

С - витаминизация проводится ежедневно

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1 (понедельник)														
187 т/к № 12	ОБЕД	Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к № 42		Чай с сахаром	200	2,30	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
286 т/к № 29		Тефтели с соусом	110	26,40	18,90	24,00	251,00	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
688 т/к № 37		Макароны отварные	150	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
43 т/к № 6		Салат со свежей капустой с растительным маслом	100	3,00	2,00	23,00	115,00							
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	1	0	60	45	7	0
943 т/к № 42		Чай с сахаром	200	2,30	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			885	38,57	32,75	114,80	769,75	0,13	42,775	0,02	340,25	439	120,125	3,325
День 2 (вторник)														
170 т/к № 11	ОБЕД	Борщ с мясом со свежей капустой	300	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
458 т/к № 54		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
688 т/к № 37		Вермишель отварная	200	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0	0	14,92	49,56	11,5	1,14
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1136	25,35	28,43	125,42	871,15	0,541	18,822	0,014	165,025	388,232	124,623	6,985
День 3 (среда)														
208 т/к № 16	ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	250	2,37	5,07	13,00	117,00	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
694 т/к № 38		Картофельное пюре	150	15,70	5,90	0,50	76,50	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
637 т/к № 31		Гуляш мясной	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	37,83	34,05	54,77	629,50	0,29	10,3	0,05	138,5	506,805	109,125	7,125
День 4 (четверг)														
206 т/к № 15	ОБЕД	Суп гороховый	300	2,80	4,88	0,60	80,00	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675

		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
265 т/к № 14		Плов рисовый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Кисель	60	4,60	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			955	12,66	12,00	88,91	551,10	0,09	23,845	0,04	116,205	170,29	69,21	4,375

День 5 (пятница)

187 т/к № 12		Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
32 т/к № 304		Плов гречневый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1075	10,97	20,99	75,89	563,05	0,25	29,775	0,04	131,25	253	90,125	5,225

День 6 (суббота)

945 т/к № 43	ОБЕД	Каша молочная рисовая вязкая	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,875	0	35,875	33,575	14,175	0,575
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром с молоком	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	4,67	9,43	25,10	212,25	0,14	13,875	0	71,875	125,575	43,175	2,175

Овощи по сезону

С - витаминизация проводится ежедневно

День 7 (понедельник)

208 т/к № 16	ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	5,825	0	42,675	88,1	35,575	2,05
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
688 т/к № 37		Макароны отварные	150	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
		Кисель	60	4,60	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			816	23,61	25,27	79,37	612,25	0,416	35,932	0,014	195,755	351,372	128,373	5,68

День 8 (вторник)

187 т/к № 12	ОБЕД	Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
--------------	-------------	------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	--------	---	-------	----	--------	-------

868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
231 т/к № 58		Рис отварной с маслом	160	4,20	4,80	32,50	190,00	0	0	0	46	78	16	2
286 т/к № 29		Тефтели с соусом	110	26,40	18,90	24,00	251,00	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1005	37,13	33,23	119,82	826,55	0,21	20,495	0,02	285,73	462,44	116,585	6,525
День 9 (среда)														
87 т/к № 13	ОБЕД	Суп рыбный рисовый	300	0,67	1,46	5,10	61,00	0,03	18,9	0,5	5	15	8,9	0,3
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
458 т/к № 54		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	11,07	15,46	71,20	496,00	0,37	26,94	0,5	90,3	238,8	86,1	3,99
День 10 (четверг)														
170 т/к № 11	ОБЕД	Борщ с мясом	250	1,60	4,85	8,55	91,25	0,025	10,925	0	52,525	46,1	23,125	1,1
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
694 т/к № 38		Картофельное пюре	160	15,70	5,90	0,50	76,50	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			981	29,31	28,35	52,89	563,75	0,326	19,182	0,064	155,205	459,372	106,553	6,43
День 11 (пятница)														
206 т/к № 15	ОБЕД	Суп гороховый	300	2,80	4,88	0,60	80,00	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
265 т/к № 14		Плов гречневый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
43 т/к № 6		Салат со свежей капустой	100	3,00	2,00	23,00	115,00	0	1	0	60	45	7	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1210	13,36	18,50	109,01	692,10	0,18	28,845	0,04	197,205	256,29	91,21	5,075
День 12 (суббота)														
421 т/к № 17	ОБЕД	Макароны с сыром запеченные	200	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2

943 т/к № 42	Чай с сахаром с молоком	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
	Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	7,00	11,40	35,10	230,00	0,12	30	0	123	152	69	1,8

Овощи по сезону

С - витаминизация проводится ежедневно

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
День 1 (понедельник)														
187 т/к № 12	ОБЕД	Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к № 42		Чай с сахаром	200	2,30	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
286 т/к № 29		Тефтели с соусом	110	26,40	18,90	24,00	251,00	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
688 т/к № 37		Макароны отварные	150	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
43 т/к № 6		Салат со свежей капустой с растительным маслом	100	3,00	2,00	23,00	115,00	0	1	0	60	45	7	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	200	2,30	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			885	38,57	32,75	114,80	769,75	0,13	42,775	0,02	340,25	439	120,125	3,325
День 2 (вторник)														
170 т/к № 11	ОБЕД	Борщ с мясом со свежей капустой	300	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
458 т/к № 54		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
688 т/к № 37		Вермишель отварная	200	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0	0	14,92	49,56	11,5	1,14
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1136	25,35	28,43	125,42	871,15	0,541	18,822	0,014	165,025	388,232	124,623	6,985
День 3 (среда)														
208 т/к № 16	ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	250	2,37	5,07	13,00	117,00	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
694 т/к № 38		Картофельное пюре	150	15,70	5,90	0,50	76,50	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
637 т/к № 31		Гуляш мясной	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	37,83	34,05	54,77	629,50	0,29	10,3	0,05	138,5	506,805	109,125	7,125
День 4 (четверг)														

206 т/к № 15	ОБЕД	Суп гороховый	300	2,80	4,88	0,60	80,00	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
265 т/к № 14		Плов рисовый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Кисель	60	4,60	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			955	12,66	12,00	88,91	551,10	0,09	23,845	0,04	116,205	170,29	69,21	4,375

День 5 (пятница)

187 т/к № 12		Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
32 т/к № 304		Плов гречневый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1075	10,97	20,99	75,89	563,05	0,25	29,775	0,04	131,25	253	90,125	5,225

День 6 (суббота)

945 т/к № 43	ОБЕД	Каша молочная рисовая вязкая	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,875	0	35,875	33,575	14,175	0,575
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к № 42		Чай с сахаром с молоком	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	4,67	9,43	25,10	212,25	0,14	13,875	0	71,875	125,575	43,175	2,175

Овощи по сезону

С - витаминизация проводится ежедневно

День 7 (понедельник)

208 т/к № 16	ОБЕД	Суп вермишелевый с мясом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	5,825	0	42,675	88,1	35,575	2,05
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
688 т/к № 37		Макароны отварные	150	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
	Кисель	60	4,60	0,00	17,50	83,00	0	0	0	7	14	5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			816	23,61	25,27	79,37	612,25	0,416	35,932	0,014	195,755	351,372	128,373	5,68

День 8 (вторник)

187 т/к № 12	ОБЕД	Щи с мясом со свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	
868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
231 т/к № 58		Рис отварной с маслом	160	4,20	4,80	32,50	190,00	0	0	0	46	78	16	2	
286 т/к № 29		Тефтели с соусом	110	26,40	18,90	24,00	251,00	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5	
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1005	37,13	33,23	119,82	826,55	0,21	20,495	0,02	285,73	462,44	116,585	6,525	
День 9 (среда)															
87 т/к № 13	ОБЕД	Суп рыбный рисовый	300	0,67	1,46	5,10	61,00	0,03	18,9	0,5	5	15	8,9	0,3	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
458 т/к № 54		Булочка	100	4,90	5,00	32,50	190,00	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39	
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	11,07	15,46	71,20	496,00	0,37	26,94	0,5	90,3	238,8	86,1	3,99	
День 10 (четверг)															
170 т/к № 11	ОБЕД	Борщ с мясом	250	1,60	4,85	8,55	91,25	0,025	10,925	0	52,525	46,1	23,125	1,1	
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
694 т/к № 38		Картофельное пюре	160	15,70	5,90	0,50	76,50	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2	
608 т/к № 27		Котлеты домашние с соусом	71	5,61	8,60	5,84	124,00	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93	
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			981	29,31	28,35	52,89	563,75	0,326	19,182	0,064	155,205	459,372	106,553	6,43	
День 11 (пятница)															
206 т/к № 15	ОБЕД	Суп гороховый	300	2,80	4,88	0,60	80,00	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675	
868 т/к № 41		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
265 т/к № 14		Плов гречневый с мясом	325	2,80	7,04	29,99	201,30	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2	
43 т/к № 6		Салат со свежей капустой	100	3,00	2,00	23,00	115,00	0	1	0	60	45	7	0	
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9	
943 т/к № 42		Чай с сахаром	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1210	13,36	18,50	109,01	692,10	0,18	28,845	0,04	197,205	256,29	91,21	5,075	

День 12 (суббота)

421 т/к № 17	ОБЕД	Макароны с сыром запеченные	200	3,80	6,90	16,10	94,00	0,03	26	0	87	60	40	0,2
943 т/к № 42		Чай с сахаром с молоком	215	2,30	4,50	14,60	109,00	0,09	4	0	28	55	20	0,7
		Хлеб пшеничный	35	0,90	0,00	4,40	27,00	0	0	0	8	37	9	0,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	7,00	11,40	35,10	230,00	0,12	30	0	123	152	69	1,8

Овощи по сезону

С - витаминизация проводится ежедневно