

Ф ОИ 02-85-03-2014

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области»**

Орган инспекции

ул. Дарвина, д. 13, г. Тверь 170034, телефон / факс: 42-20-63/ 42-35-46 E-mail: fguz@tvcom.ru
ОГРН 1056900020462 ИНН/КПП 6901070950/695001001

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр
гигиены и эпидемиологии в Тверской области» в Вышневолоцком
городском округе Тверской области**

ул. Степана Разина, д. 39 г. Вышний Волочёк 171160 тел/факс (48233) 5-84-83
E-mail: fguzvvol@yandex.ru

Аттестат аккредитации: RA.RU.710006 зарегистрирован в реестре 01.04.2015



Е.Н.Петрова

07.11.2019 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

07.11.2019 г.

№ 02/4-223

Примерное десятидневное меню для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет в
МОБУ «Есеновичская СОШ»

Эксперт: Губская Л.Г.

г. Вышний Волочек,
2019г.

Рассмотрев представленные материалы:

- поручение №465 от 25.10.2019г.
- Примерное десятидневное меню для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет при МОБУ «Есеновичская СОШ»

Дата проведения экспертизы: 07.11.2019г.

Нормативная документация:

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Установлено:

1. Примерное меню составлено в соответствии с рекомендуемой формой.
2. Примерное меню составлено для возрастной группы 7-11 лет.
3. Трехразовое питание: завтрак, обед, полдник.
4. Одноимённые блюда в течение 2-3-х дней в меню не включены.
6. В примерном меню приводится ссылка на рецептуры блюд.
7. В примерном меню указано наименование сборника рецептур.
8. В примерном меню соблюдаются требования по массе блюд.
9. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по приемам пищи.

Вывод:

Примерное десятидневное меню для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет при МОБУ «Есеновичская СОШ»

– соответствует требованиям санитарных правил СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

эксперт:



Губская Л.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тверской области в г. Вышнем Волочке

Н.А. Моренко

ФИО

11.02.2019

дата 11.02/19 - 213



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Есеновичская средняя общеобразовательная школа»

М.А. Бойкова

ФИО

20



ПРИМЕРНАЯ

МЕНЮ-раскладка на 10 дней

для питания обучающихся на базе МОБУ «Есеновичская СОШ» с 7- 11 лет

2019 г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МОБУ «Есеновичская СОШ» старше с 7-11 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша рисовая (жидкая)	200/4/7	Каша пшеничная (жидкая)	200/4/7	Каша манная (жидкая)	200/4/7	Каша геркулесовая (жидкая)	200/4/7	Каша пшеничная (жидкая)	200/4/7
Чай сладкий с лимоном	200/7	Компот из смеси сухофруктов	200	Какао на молоке	200	Компот из свежих фруктов	200	Кисель фруктовый	200
Вафли	50	Печенье сахарное	45	Баранки слобная "Волжская"	30	Батон нарезной	25	Вафли	20
Мандарин	100	Апельсин	100	Яблоко	100	Апельсин	100	Яблоко	100
Борщ с картофелем и сметаной	200/10/5	Щи из свежей капусты с курой	200/10	Суп молочный с макаронными изд.	200	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай)	200/14	Рассольник петербургский со сметаной	200/10/5
Картофельное пюре	180	Макаронны отварные	180/6	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	Капуста тушеная	180	Греча рассыпчатая	180/7
Рыба припущенная (минтай)	80	Котлета мясная (полуфабрикат)	60	Мясо птицы отварное	80	Сосиска молочная	100	Мясо птицы отварное	80
Салат из капусты	60	Салат из свеклы	200/7	Салат из моркови	100	Салат из свеклы	100	Соус красный	50
Какао на молоке	200	Чай сладкий с лимоном	80	Компот из свежих фруктов	200	Чай сладкий	200	Салат из капусты	100
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	200	Кофейный напиток с молоком	200
Кисель фруктовый	200	Компот из св. фруктов	200	Кисель фруктовый	200	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	200
Пряник	30	Баранки слобная "Волжская"	36	Пряник	55	Кофейный напиток с молоком	200	Какао на молоке	200
Печенье сахарное	20					Печенье сахарное	50	Батон нарезной с сыром "Российский" 50%	30/10
Апельсин	100								
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/10/5	Каша ячневая (вязкая)	200/4/7	Каша гречневая (вязкая)	200/4/7	Каша гречневая (вязкая)	200/4/7	Каша пшеничная (жидкая)	200/4/7
Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	Кисель фруктовый	200	Компот из св. фруктов	200	Компот из св. фруктов	200	Кисель фруктовый	200
Сосиска отварная	80	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200/10	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/14	Суп картофельный с бобовыми	200/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/10
Салат из моркови	100	Макаронны отварные	180/6	Картофельное пюре	180	Рис рассыпчатый	180/7	Рагу из овощей	180
Какао на молоке	200	Соус красный	80	Котлета мясная (полуфабрикат)	60	Рыба припущенная (минтай)	80	Фрикаделька мясная	80
Хлеб ржаной	80	Фрикадельки мясные	200	Салат из свеклы	200	Салат из свеклы	50	Салат из моркови	100
Компот из свежих фруктов	200	Чай сладкий	80	Кофейный напиток с молоком	200	Салат из капусты	100	Чай сладкий	200
Пряник	50	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Компот из свежих фруктов	200/7	Хлеб ржаной	80
		Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель фруктовый	200	Хлеб ржаной	80		
		Печенье сахарное	55	Пряник	50	Какао на молоке	200	Полдник	200
						Печенье сахарное	35	Компот из свежих фруктов	200
								Баранка слобная "Волжская"	35

1 день

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша рисовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	рис	31	2,17	0,19	23,96	100,13	7,44	6,51	30,07	0,56	0,02	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			2,35	13,66	33,54	233,95	145,12	26,621	143,5	0,796	0,048	0,56	0,07
2	Чай сладкий с лимоном рецепт № 944 стр 398	200/7											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
	лимон	7	0,06	0	0,25	2,17	2,8	0,84	1,54	0,04	0,003	2,8	0
			0,06	0	15,22	58,27	3,1	0,84	1,54	0,09	0,003	2,8	0
3	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	145,83	5	1	16,5	0,3	0,02	0	0
4	Мандарин	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
	Итого завтрак		4,81	15,06	97,91	476,05	188,22	39,46	178,54	1,29	0,13	41,36	0,07
						20%							
1	Борщ с картофелем рецепт № 171 стр 72	200/10/5											
	картофель	40	0,8	0,04	7,88	33,2	4	9,2	23,2	0,36	0,48	8	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	4	0	4	0	35,97	0	0	0	0	0	0	0
	свекла	32	0,54	0	3,46	15,36	11,84	13,76	11,93	0,45	0,006	3,2	0
	томаг пюре	6	1,2	0	0,7	3,78	1,2	0	6,77	1,2	0,004	1,6	0
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,02	0	0	0,003	0	0	0
	мясо птицы 1 кат.	10	1,85	1,84	0,07	24,08	1,6	2,7	22,8	0,3	0,007	0	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	1	0	0,001	0,005	0,022	0,08	0,08	0,08	0	0	0,032	0,001
	сметана 15 %	5	0,65	0,75	0,42	7,33	2,13	0,18	1,48	0,08	0,005	0,006	0,006
			5,28	6,639	14,855	127,362	34,79	30,52	76,8	2,613	0,506	14,037	0,074



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	Каргофельное пюре рецепт № 299 стр 126	180											
	картофель	159	3,18	0,155	31,33	131,94	15,9	36,57	92,22	1,44	0,19	31,8	0
	масло сливочное 82,5 %	3	0,02	2,5	0,03	22,44	0,66	0,09	0,55	0,01	0	0	0,02
	молоко сухое цельное	3	0,77	1,65	1,18	14,25	27,57	4,17	23,7	0,033	0,006	0,12	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Рыба припущенная (минтай) рецепт №478 стр 207		3,97	4,305	32,54	168,63	51,49	41,27	117,97	1,543	0,196	31,92	0,027
3	Рыба (минтай)	80											
	Рыба (минтай)	80	6,1	0,76	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			6,1	0,76	2,54	42	21,34	8,66	69,65	0,52	0,04	0,77	3
			10,07	5,065	35,08	210,63	72,83	49,93	187,62	2,063	0,236	32,69	3,027
4	Салат из капусты рецепт № 79 стр 32	60											
	капуста	47	0,85	0	2,53	13,16	21,62	6,6	14,57	0,47	0,03	5,65	0
	морковь	6	0,08	0,006	0,42	1,98	3,06	2,28	3,3	0,07	0,003	0,3	0
	сахар	3	0	0	2,99	11,22	0,09	0	0	0,003	0	0	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			0,93	3,007	5,95	53,374	28,466	9,116	18,636	0,573	0,033	6,013	0,002
5	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		25,49	19,571	118,065	711,086	282,406	143,966	503,296	7,719	0,939	53,74	3,723
1	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
			0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	72
2	Пряник	30	1,4	1,5	23,3	100,70	0,3	0	0	1	1,6	0	0
	Итого полдник		1,40	1,50	55,12	225,86	0,71	0,00	0,00	1,30	1,71	5,04	72,00
	Итого в день		31,70	36,13	271,10	1413,00	471,34	183,43	681,84	10,31	2,78	100,14	75,79

2 день

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V ₁	C	A
1	Каша пшеничная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	пшено	40	4,8	1,16	27,72	133,6	10,8	40,4	93,2	2,8	0,25	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Компот из смеси сухофруктов												
2	рецепт № 868 стр 372	200											
	сухофрукты (смесь)	20	0,5	0	8,3	37	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,5	0,001	10,71	66,044	60,516	7,016	45,516	0,05	0,02	0,563	0,012
3	Печенье сахарное	45	3,33	4,5	34,29	182,70	9	13,5	37,35	0,63	0,065	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Итого завтрак		9,71	19,131	90,7	554,16	251,996	94,027	312,496	4,016	0,403	61,123	0,082
						20%							
1	Щи из св капусты рецепт № 187 стр 79	200/10											
	картофель	24	0,01	0,024	4,73	19,92	2,5	5,52	13,92	0,25	0,03	4,8	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	4	0	4	0	35,97	0	0	0	0	0	0	0
	капуста	40	0,72	0	2,16	11,2	18,4	6,4	12,4	0,4	0,24	20	0
	томат пюре	2	0,07	0	0,24	1,26	0,4	0	2,26	0,4	0,001	0,52	0
	мясо птицы I кат.	10	1,85	1,84	0,07	24,08	1,6	2,7	22,8	0,3	0,007	0	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			2,89	5,872	8,52	96,31	36,82	19,22	61,92	1,57	0,286	26,52	0,667
2	Макаронные отварные рецепт № 688 стр 317	180/6											
	макаронные изделия	61	6,34	0,55	45,68	202,52	10,98	9,76	53,07	0,74	0,11	0	0
	масло сливочное 82,5 %	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			6,38	5,45	45,73	247,4	23,34	10,6	56,46	0,84	0,11	0	0,03



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Котлета мясная рецепт № 667 стр 308	100											
	котлета (полуфабрикат)	100	15,55	8,55	15,7	201,77	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
			15,55	11,55	15,7	228,74	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	60											
	свекла	60	1,02	0	6,48	28,8	22,2	25,8	25,8	0,84	0,012	6	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			1,02	3	6,48	55,77	29,56	26,24	27,3	0,9	0,012	6	0
	Чай сладкий с лимоном												
5	рецепт № 944 стр 398	200/7											
	Чай - заварка I сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
	лимон	7	0,06	0	0,25	2,17	2,8	0,84	1,54	0,04	0,003	2,8	0
			0,06	0	15,22	58,27	3,1	0,84	1,54	0,09	0,003	2,8	0
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		31,34	26,832	128,77	858,49	160,57	125,83	412	6,74	0,641	35,47	29,447
						30%							
	Компот из св. фруктов												
1	рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
2	Баранки сдобная "Волжская"	36	2,99	2,88	40,55	125,28	2,34	1,73	8,82	0,14	0	0	0
	Итого полдник		3,15	2,881	69,03	291,88	9,476	5,346	13,236	1,74	0,004	18,463	0,002
						10%							
	Итого в день		44,20	48,84	288,50	1704,54	422,04	225,20	737,73	12,50	1,05	115,06	29,53

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша манная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	манка	31	3,5	0,2	22,72	101,06	6,2	9,3	26,04	0,71	0,04	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,68	13,67	32,3	234,88	143,88	29,411	139,47	0,946	0,068	0,56	0,07
2	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
3	Баранка сдобная "Волжская"	30	2,49	2,4	33,8	104,40	1,95	1,44	7,35	0,12	0	0	0
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
	Итого завтрак		10,34	19,97	102,46	631,00	284,15	57,45	279,66	3,90	0,11	1,56	0,09
						20%							
	Суп молочный с макаронными изд. рецепт № 235 стр 100	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	макаронные изделия в/с	16	1,66	0,144	12,03	53,12	2,88	2,56	13,92	0,19	0,027	0	0
	масло сливочное 82,5%	2	0,013	1,63	0,02	14,96	0,44	0,06	0,38	0,003	0	0	0,01
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,02	0	0	0,003	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,813	9,474	18,57	138,32	135,68	22,3	125,65	0,376	0,055	0,56	0,045
2	Картофель запеченный в сметанном соусе рецепт № 345 стр 145	180											
	картофель	125	2,5	0,12	24,63	121,26	12,5	28,75	72,5	1,13	0,15	29,22	0
	соус	75											
	сметана 10 %	19	2,47	2,85	159,6	27,85	8,09	0,68	5,62	0,3	0,002	0,02	0,023
	мука пшеничная	6	0,46	0,04	3,14	13,98	5,58	0,84	3,9	0,05	0,006	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	масло сливочное 82,5 %	3	0,02	2,5	0,03	22,44	0,66	0,09	0,55	0,01	0	0	0,02
	сыр "Российский" 50%	3	0,7	0,9	0	11,13	30	1,41	16,32	0,02	0,25	0,05	0,009
			6,15	6,41	187,4	196,66	64,19	32,21	100,39	1,57	0,408	29,39	0,052
	Мясо птицы I кат. отварное рецепт № 637 стр 293	80	14,78	14,7	0,6	192,71	12,8	21,6	1,77	2,4	0,06	0	0,06
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			14,81	14,7	0,79	193,57	20,78	22,046	4,43	2,48	0,061	0,2	0,06



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
4	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	1	0	0	0		3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
5	Фрукт (яблоко)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		14,68	21,94	282,58	959,18	278,70	127,83	376,91	6,46	0,65	52,61	0,10
						30%							
1	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	0
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
			0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	0
2	Пряник	55	2,48	2,75	42,71	184,61	0,64	0	0	1,85	2,95	5,04	0
	Итого полдник		2,48	2,75	74,53	309,77	1,05	0	0	2,15	3,06	5,04	0
						10%							
	Итого в день		27,50	44,66	459,57	1899,95	563,90	185,28	656,57	12,51	3,82	59,21	0,19

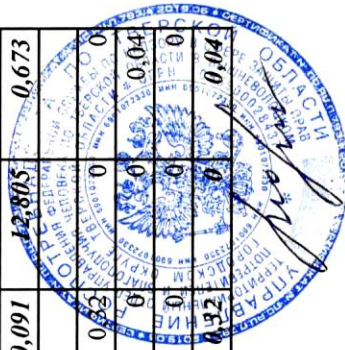
№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V ₁	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	31	4,06	1,9	20,37	110,05	16,12	44,02	112,53	2,4	0,14	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,24	15,37	29,95	243,87	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
2	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,2	0,0	28,5	166,6	7,1	3,6	4,4	1,6	0,0	18,5	0,0
3	Батон нарезной	25	1,85	0,001	12,85	104,16	6,25	8,25	20,5	0,38	0,038	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Итого завтрак		9	15,372	79,68	552,63	201,186	88,997	273,876	4,916	0,25	79,023	0,072
						20%							
1	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай) рецепт № 204 стр 86	200/14											
	картофель	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,056	0,072	12	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
	перловка	8	0,74	0,9	5,9	25,92	3,04	7,52	25,84	0,26	0,01	0	0
	рыба св./м минтай	14	2,23	0,1	0	9,8	0	7,98	0	0,11	0,01	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,41	3,068	19,04	107,38	22,96	33,9	71,18	0,646	0,1	13,2	0,66



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	Капуста тушеная рецепт № 315 стр 132	180											
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	лук	7	0,12	0	0,67	3,01	2,17	0,02	4,06	0,06	0,004	0,7	0
	масло сливочное 82,5%	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	капуста	206	3,71	0	11,12	57,68	94,76	32,96	63,86	2,06	0,12	103	0
	мука пшеничная вс	2	0,21	0,02	1,48	6,54	0,4	0,32	1,72	0,02	0,003	0	0
	томат пюре	11	0,36	0	0,012	6,3	2	0	11,29	2	0,01	2,6	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			4,492	4,925	18,612	138,474	110,216	35,456	85,786	4,273	0,139	106,563	0,032
3	Сосиска отварная рецепт № 536 стр 244	100											
	Сосиска молочная	100	12,3	25,3	0	277	29	8,57	69	0,73	0	0	0
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	100											
	свекла	100	1,7	0	10,8	48	37	43	43	1,4	0,02	10	0
	масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			1,7	4	10,8	83,96	44,36	43,44	44,5	1,46	0,02	10	0
5	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200/15											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
6	Хлеб ржаной	80											
			28,342	38,253	100,542	834,914	230,836	158,166	368,866	8,999	0,389	129,763	0,692
						30%							
	Итого обед												
	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко питьевое пастеризованное	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
2	Печенье сахарное	50											
			3,7	5	38,1	203,00	10	15	41,5	0,7	0,073	0	0
	Итого полдник		5,89	6,8	47,45	284,52	131	29	132,5	0,8	0,108	1	0,02
	Итого в день		43,23	60,43	227,67	1672,07	563,02	276,16	775,24	14,72	0,75	209,79	0,78

5 день

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша пшеничная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	пшеничка	40	5,08	0,44	28,24	130	0	0	30,07	0,56	0,02	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			5,26	13,91	37,82	263,82	130,32	19,671	142	0,736	0,048	0,56	0,07
2	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
			0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	72
3	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	58,33	2	0,4	6,6	0,12	0,008	0	0
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	192	16	9	11	2,2	0,01	0	0
	Итого завтрак		6,30	14,47	97,16	639,31	148,73	29,07	159,60	3,36	0,18	5,60	72,07
						20%							
1	Рассольник петербургский рецепт № 197 стр 83	200/10											
	картофель	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,056	0,072	12	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	4	0,068	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0,002	0,4	0
	масло подсолнечное	4	0	4	0	35,97	0	0	0	0	0	0	0
	крупа перловка	4	0,38	0,048	2,95	12,96	1,52	3,76	12,96	0,14	0,005	0	0
	огурцы соленые	12	0,34	0	15,6	2,28	3	0	2,4	0,144	0	0	0
	мясо птицы I кат.	10	1,85	1,84	0,07	24,08	1,6	2,7	22,8	0,3	0,007	0	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	сметана 15%	5	0,65	0,75	0,42	7,33	2,13	0,18	1,48	0,08	0,001	0,005	0,006
			4,588	6,706	31,8	134,58	26,93	24,48	82,66	0,908	0,091	12,805	0,673
2	Греча рассыпчатая рецепт № 378 стр 164	180/7											
	греча	75	7,13	1,43	54,15	244,5	36	70,56	189,75	3,68	0,82	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,05	5,71	0,06	52,26	1,54	0,21	1,33	0,01	0	0	0,04
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			7,18	7,14	54,21	296,76	44,9	71,21	192,58	3,75	0,82	0	0,04



№	Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Соус красный рецепт № 759 стр 336	50											
	лук		0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	масло подсолнечное		0	1	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная вс		0,23	0,02	1,58	6,99	2,79	0,42	1,95	0,03	0,003	0	0
	томат пюре		0,16	0	0,005	1,72	0,91	0	5,1	0,9	0,004	1,18	0
	соль		0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
	морковь		0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	сахар		0	0	1	3,74	0,03			0,003	0	0	0
			0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
4	Мясо птицы I кат. отварное рецепт № 637 стр 293	80	14,78	14,7	0,6	192,71	12,8	21,6	1,77	2,4	0,06	0	0,06
	лук		0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	соль		0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			14,81	14,7	0,79	193,57	20,78	22,046	4,43	2,48	0,061	0,2	0,06
			15,282	15,724	3,845	217,19	38,21	24,652	17,09	3,571	0,071	1,78	0,06
5	салат из капусты рецепт № 79 стр 31	100											
	капуста		1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь		0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар		0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло подсолнечное		0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003
	соль		0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,56	5,012	9,965	89,136	45,294	15,134	30,764	0,955	0,055	40,095	0,003
6	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"		0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко		1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
			5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
7	Хлеб ржаной	80	36,24	37,342	146,29	991,186	300,334	186,276	512,494	11,124	0,702	55,68	0,796
	Итого обед					31%							
1	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200/100											
	какао порошок "Золотой Ярлык"		0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар		0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное		2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
2	Батон нарезной рецепт № 3 стр 8	30	2,22	0,013	15,42	125,00	7,5	9,9	24,6	0,45	0,045	0	0
	сыр "Российский" 50% рецепт № 3 стр 8	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	54,4	0,06	0,004	0,16	0,03
	Итого полдник		8,33	6,913	40,48	309,82	229,82	32,2	200,84	1,14	0,083	1,16	0,05
	Итого в день		50,87	58,73	283,93	1940,32	678,88	247,55	872,93	15,62	0,96	62,44	72,92

6 день

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша "Дружба" (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	рис	16	1,12	0,1	12,37	51,68	3,84	3,36	15,52	0,29	0,01	0	0
	пшено	20	2,4	0,58	13,86	66,8	5,4	20,2	46,6	1,4	0,21	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,8	26,52	87,49	256,14	142,92	58,751	174,34	1,876	0,248	0,56	0,07
2	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко питьевое пастеризованное	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
3	Батон нарезной рецепт № 3 стр 8	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
4	Сыр "Российский" 50% рецепт № 3 стр 8	10	2,34	3	0	24,73	100	4,7	54,4	0,06	0,004	0,16	0,03
5	Масло сливочное 82,5% рецепт № 3 стр 8	10	0,06	8,24	0,1	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	0,05
6	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
7	Печенье сахарное	20	1,48	2	15,24	81,20	4	6	16,6	0,28	0,028	0	0
	Итого завтрак		13,36	41,58	138,57	702,22	412,87	108,30	389,94	3,17	0,41	61,72	0,17
						20%							
	Борщ с капустой и картофелем рецепт № 170 стр 71	200/10											
	картофель	16	0,32	0,16	3,15	13,28	1,6	3,68	9,28	0,14	0,019	3,2	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	4	0	4	0	35,97	0	0	0	0	0	0	0
	свекла	32	0,54	0	3,46	15,36	11,84	13,76	13,76	0,45	0,006	3,2	0
	капуста	16	0,29	0	0,86	4,48	7,36	2,56	4,96	0,16	0,009	8	0
	томат пюре	6	0,21	0	0,71	3,78	1,2	0	6,77	1,2	0,003	1,56	0
	сахар	2	0	0	2	7,48	0,04	0	0	0,006	0	0	0
	мясо птицы I кат.	10	1,85	1,84	0,07	24,08	1,6	2,7	22,8	0,3	0,007	0	0,007
	лимонная кислота	1	0	0,001	0,005	0,022	0,08	0,08	0,08	0	0	0,032	0,001
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
2	Сметана 15 %	5	0,65	0,75	0,42	7,33	2,13	0,18	1,48	0,08	0,001	0,005	0,006
			4,1	6,759	11,995	115,662	39,77	27,56	69,67	2,556	0,053	17,197	0,074



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V _i	C	A
3	Каша пшеничная рассыпчатая рецепт № 378 стр 164	180/7											
	пшено	72	8,64	2,09	49,9	240,48	19,44	72,72	167,76	5,04	0,45	0	0
	масло сливочное 82,5 %	7	0,05	5,71	0,06	52,26	1,54	0,21	1,33	0,01	0	0	0,04
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			8,69	7,8	49,96	292,74	28,34	73,37	170,59	5,11	0,45	0	0,04
4	Сосиска отварная рецепт № 536 стр 244	80											
	Сосиска молочная	80	9,84	20,24	0	221,6	23,2	6,86	55,2	0,58	0	0	0
			9,84	20,24	0	221,6	23,2	6,86	55,2	0,58	0	0	0
5	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
6	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
		80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
			32,96	44,749	135,145	1041,752	285,32	195,09	563,75	11,791	0,717	22,497	0,734
	Итого обед					30%							
1	Компот из свежих фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
2	Пряник	50	2,25	2,5	38,83	167,83	0,58	0	0	1,68	2,68	0	0
	Итого полдник		2,41	2,501	67,31	334,43	7,716	3,616	4,416	3,28	2,684	18,463	0,002
	Итого в день		48,73	88,83	341,03	2078,41	705,91	307,01	958,11	18,24	3,81	102,68	0,91

7 день

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша ячневая (вязкая) рецепт № 384 стр 167	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	ячка	44	4,58	0,57	31,55	141,68	0	0	150,92	0,7	0,12	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,76	14,04	41,13	275,5	137,68	20,111	264,35	0,936	0,148	0,56	0,07
	Кисель фруктовый												
2	рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
3	Пряник	40	0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	72
			1,8	2	31,06	134,26	0,46	0	0	1,34	2,14	0	0
4	Груша	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0,02	5	0
	Итого завтрак		6,96	16,04	114,71	576,92	157,55	32,111	280,35	4,876	2,418	10,6	72,07
						20%							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами рецепт №												
1	204 стр 86	200/10											
	картофель	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,056	0,072	12	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
	перловка	8	0,74	0,9	5,9	25,92	3,04	7,52	25,84	0,26	0,01	0	0
	Консервы рыбные скумбрия натуральная	10	1,64	2,14	0	25,8	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,82	5,108	19,04	123,38	22,96	25,92	71,18	0,536	0,09	13,2	0,66
	Макаронные отварные												
2	рецепт № 688 стр 317	180/6											
	макаронные изделия	61	6,34	0,55	45,68	202,52	10,98	9,76	53,07	0,74	0,11	0	0,03
	масло сливочное 82,5 %	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			6,38	5,45	45,73	247,4	34,38	11,26	58,71	0,93	0,11	0	0,03

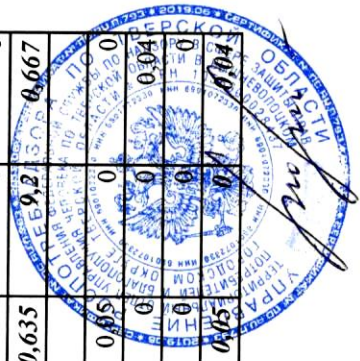


№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Соус красный рецепт № 759 стр 336	50											
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	масло подсолнечное	1	0	1	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная вс	3	0,23	0,02	1,58	6,99	2,79	0,42	1,95	0,03	0,003	0	0
	томат пюре	5	0,16	0	0,005	1,72	0,91	0	5,1	0,9	0,004	1,18	0
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,03			0,003	0	0	0
			0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
	Фрикаделька мясная рецепт № 620 стр 283	80											
			22,98	12,8	0,8	210,4	16,58	20	198,49	3,11	0,06	0,4	0,02
			23,452	13,824	3,855	234,02	34,01	22,606	211,15	4,201	0,07	1,98	0,02
4	Салат из капусты рецепт № 79 стр 32	60											
	капуста	47	0,85	0	2,53	13,16	21,62	6,6	14,57	0,47	0,03	5,65	0
	морковь	6	0,08	0,006	0,42	1,98	3,06	2,28	3,3	0,07	0,003	0,3	0
	сахар	3	0	0	2,99	11,22	0,09	0	0	0,003	0	0	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			0,93	3,007	5,95	53,374	28,466	9,116	18,636	0,573	0,033	6,013	0,002
4	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200/15											
	Чай - заварка I сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
5	Хлеб ржаной	80											
			40,022	28,349	126,665	886,274	144,116	105,702	458,076	8,13	0,433	21,193	0,712
	Итого обед					30%							
	Компот из смеси сухофруктов рецепт № 868 стр 372	200											
	сухофрукты (смесь)	20	0,5	0	8,3	37	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,5	0,001	10,71	66,044	60,516	7,016	45,516	0,05	0,02	0,563	0,012
2	Печенье сахарное	55											
			4,07	5,5	41,91	223,30	11	16,5	45,65	0,77	0,08	0	0
	Итого полдник		4,57	5,501	52,62	289,34	71,516	23,516	91,166	0,82	0,1	0,563	0,012
						10%							
	Итого в день		51,55	49,89	294,00	1752,54	373,18	161,33	829,59	13,83	2,95	32,36	72,79

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша гречневая (вязкая) рецепт № 384 стр 167	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	греча	50	6,3	1,3	34	163	35	49	149	4	0,27	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			6,48	14,77	43,58	296,82	172,68	69,111	262,43	4,236	0,298	0,56	0,07
2	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоко)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
3	Баранки слобная "Волжская"	18	1,5	1,44	20,28	62,64	1,17	0,87	4,41	0,07	0	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Итого завтрак		9,04	16,21	100,74	564,06	214,99	86,60	294,26	6,21	0,34	79,02	0,07
						20%							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками рецепт № 209 стр 88	200/14											
	картофель	80	1,6	0,08	15,76	66,4	8	18,4	46,4	0,71	0,1	16	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
	фрикаделька мясная	14	3,13	1,74	0,11	28,64	2,26	2,72	27,02	0,42	0,01	0,05	0,003
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,97	3,828	17,19	116,9	24,18	25,72	83,96	1,35	0,118	17,25	0,663
2	Картофельное пюре рецепт № 299 стр 126	180											
	картофель	154	3,08	0,15	30,34	127,8	15,4	35,42	89,32	1,39	0,18	30,8	0
	масло сливочное 82,5 %	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	молоко сухое цельное	3	0,77	1,65	1,18	14,25	27,57	4,17	23,7	0,033	0,006	0,12	0,007
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			3,89	6,7	31,57	186,93	55,33	40,43	116,41	1,523	0,186	30,92	0,037
3	Котлета мясная рецепт № 667 стр 308	100											
	котлета	100	15,55	8,55	15,7	201,77	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
			19,44	18,25	47,27	415,67	99,08	72,56	282,79	3,023	0,286	31,07	28,787

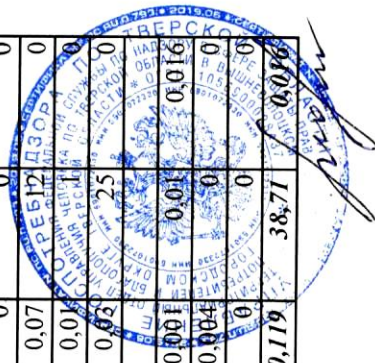
№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	60											
	свекла	60	1,02	0	6,48	28,8	22,2	25,8	25,8	0,84	0,012	6	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200	1,02	3	6,48	55,77	29,56	26,24	27,3	0,9	0,012	6	0
5	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	80	2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
	Итого обед		5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		33,06	27,838	117,41	841,86	297,82	175,32	583,45	7,213	0,581	55,32	29,47
1	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200				30%							
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
	Пряник	50	0	0,001	31,83	125,204	0,426	0,016	0,016	0,3	0,11	5,103	72,002
	Итого полдник		2,25	2,5	38,83	167,83	0,58	0	0	1,68	2,68	0	0
	Итого полдник		2,25	2,501	70,66	293,03	1,006	0,016	0,016	1,98	2,79	5,103	72,002
	Итого в день		44,35	46,55	288,81	1698,96	513,81	261,93	877,72	15,40	3,71	139,45	101,54

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V _I	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	31	4,06	1,9	20,37	110,05	16,12	44,02	112,53	2,4	0,14	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком		4,24	15,37	29,95	243,87	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
2	рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко питьевое пастеризованное	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
3	Батон нарезной рецепт № 1 стр 8	25	1,85	0,001	12,85	104,16	6,25	8,25	20,5	0,38	0,038	0	0
4	Масло сливочное 82,5% рецепт № 1 стр 8	5	0,03	4,12	0,05	52,36	1,1	1,5	0,95	0,01	0	0	0,025
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
	Итого завтрак		8,71	21,29	63,50	625,91	298,15	96,88	349,41	5,33	0,25	1,56	0,12
						21%							
	Суп картофельный с бобовыми												
1	рецепт № 206 стр 87	200/10											
	картофель	40	0,8	0,04	7,88	33,2	4	9,2	23,2	0,36	0,48	8	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	4	0	4	0	35,97	0	0	0	0	0	0	0
	горох	16	3,68	0,26	9,23	51,68	14,24	14,08	36,16	1,12	0,14	0	0
	мясо птицы I кат.	10	1,85	1,84	0,07	24,08	1,6	2,7	22,8	0,3	0,007	0	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			6,57	6,148	18,5	148,81	33,76	30,58	92,7	2	0,635	9,2	0,667
2	Рис рассыпчатый рецепт № 378 стр 164	180/7											
	рис	64/7	4,48	0,38	49,47	206,7	15,36	13,44	62,08	1,15	0,05	0	0
	масло сливочное 82,5 %	7	0,05	5,71	0,06	52,26	1,54	0,21	1,33	0,01	0	0	0,04
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,53	6,09	49,53	258,96	24,26	14,09	64,91	1,22	0,05	0,04	0,04



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V ₁	C	A
3	Соус красный рецепт № 759 стр 336	50											
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	масло подсолнечное	1	0	1	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная вс	3	0,23	0,02	1,58	6,99	2,79	0,42	1,95	0,03	0,003	0	0
	томат пюре	5	0,16	0	0,005	1,72	0,91	0	5,1	0,9	0,004	1,18	0
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,03			0,003	0	0	0
			0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
4	Рыба припущенная (минтай) рецепт № 478 стр 207	80											
	Рыба (минтай)	80	6,1	0,76	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			6,1	0,76	2,54	42	21,34	8,66	69,65	0,52	0,04	0,77	3
5	Салат из капусты рецепт № 79 стр 32	100											
	капуста	79	1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,3	0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,56	5,01	9,95	89,07	45,27	15,11	30,74	0,955	0,055	40	0
6	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
		80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		18,732	19,233	146,635	901,064	151,856	102,802	303,826	72,396	0,884	69,243	0,709
1	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
2	Печенье сахарное	35	2,59	3,5	26,67	142,10	7	9	29,05	0,49	0,05	0	0
	Итого полдник		6,36	7,4	51,73	289,82	129,32	26,6	150,89	1,12	0,084	1	0,02
						10%							
	Итого в день		33,80	47,92	261,87	1816,79	579,33	226,28	804,13	78,84	1,22	71,80	0,84

№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша пшеничная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	пшено	40	4,8	1,16	27,72	133,6	10,8	40,4	93,2	2,8	0,25	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Кисель фруктовый		4,98	14,63	37,3	267,42	148,48	60,511	206,63	3,036	0,278	0,56	0,07
2	рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
			0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	72
3	пряник	30	1,4	1,5	23,3	100,70	0,3	0	0	1	1,6	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Итого завтрак		7,28	16,13	100,82	531,28	183,19	73,511	229,63	4,636	2,028	65,6	72,07
						20%							
	Суп картофельный с макаронными изд.												
1	рецепт № 208 стр 88	200/10											
	картофель	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,056	0,072	12	0
	морковь	8	0,1	0,008	0,56	0,44	4,08	3,04	4,4	0,096	0,004	0,4	0,66
	лук	8	0,14	0	0,76	3,44	2,48	1,12	4,64	0,064	0,004	0,8	0
	масло подсолнечное	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с	8	1,04	0,07	5,8	26,56	1,44	1,28	6,96	0,096	0,013	0	0
	мясо птицы I кат.	10	1,85	1,84	0,07	24,08	1,6	2,7	22,8	0,3	0,007	0	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,33	3,978	19,01	122,3	22,96	22,38	75,1	0,672	0,1	13,2	0,667
2	Рагу из овощей рецепт № 321 стр 134	180											
	лук	7	0,12	0	0,67	3,01	2,17	0,02	4,06	0,06	0,004	0,7	0
	масло подсолнечное	7	0	5,8	0	52,45	0	0	0	0	0	0	0
	картофель	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,54	0,07	12	0
	морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,6	10,2	7,6	11	0,23	0,004	0,4	0
	капуста	50	0,9	0	2,7	14	23	7,02	15,5	0,5	0,03	2,5	0
	соус	55											
	сметана 10 %	14	1,82	2,1	117,6	20,52	5,96	0,5	4,14	0,22	0,004	0,016	0
	мука пшеничная в/с	4	0,31	0,03	2,09	0,58	3,72	0,56	2,6	0,03	0,004	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,61	8,01	136,28	146,96	58,41	29,94	73,6	1,64	0,119	38,71	0,046



№	Наименование	Выход	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Фрикаделька мясная (полуфабрикат) рецепт № 673 стр 311	80	22,98	12,8	0,8	210,4	16,58	20	198,49	3,11	0,06	0,4	0,02
4	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
5	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200/15	1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
	Чай - заварка I сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		37,36	25,748	208,18	799,79	122,25	109,12	445,59	7,312	0,409	52,31	0,703
						30%							
1	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
2	Баранка сдобная "Волжская"	36	2,99	2,88	40,55	125,28	2,34	1,73	8,82	0,14	0	0	0
	Итого полдник		3,15	2,88	69,03	291,88	9,48	5,35	13,24	1,74	0,00	18,46	0,00
						11%							
	Итого в день		47,79	44,76	378,03	1622,95	314,92	187,98	688,46	13,69	2,44	136,37	72,78

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство Киев «Арий», Москва «Лада» 2006г./ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко
2. Справочные таблицы по книге «Химический состав пищевых продуктов». Под редакцией А.А. Покровского 1976 г.

