



РОСПОТРЕБНАДЗОР
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
(Управление Роспотребнадзора
по Тверской области)

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Тверской области
в Вышневолоцком городском округе
Тверской области

Степана Разина ул., д. 39, Вышний Волочек,
171158, E-mail: vol@rpn-tver.ru
Тел./факс: (48233) 5-84-82

12.11.2019г. № 69-02-10/23-5097-2019

На № б/н от 25.10.2019г.

МОБУ «Есеновичская СОШ»

Директору М.А.Бойковой

Первомайская ул., д. 2,
с.Есеновичи, Вышневолоцкий
район, Тверская область, 171133

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тверской области в Вышневолоцком городском округе Тверской области, рассмотрев экспертные заключения филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области» в Вышневолоцком городском округе Тверской области №02/4-223 от 07.11.2019г. и №02/4-224 от 07.11.2019г. установил, что примерное десятидневное меню для учащихся МОБУ «Есеновичская СОШ» с 7-11 лет и примерное десятидневное меню для учащихся МОБУ «Есеновичская СОШ» старше 11 лет соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Приложение: экспертные заключения филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области» в Вышневолоцком городском округе Тверской области №02/4-223 от 07.11.2019г. и №02/4-224 от 07.11.2019г., примерное десятидневное меню для учащихся МОБУ «Есеновичская СОШ» с 7-11 лет, примерное десятидневное меню для учащихся МОБУ «Есеновичская СОШ» старше 11 лет, технологические карты, сборник рецептов.

Начальник

Н.А. Моренко

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

УТВЕРЖДАЮ

главный врач

Е.Н.Петрова



07.11.2019 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

07.11.2019 г.

№ 02/4-224

Примерное десятидневное меню для обучающихся в возрасте от 11 лет и стар-
ше 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 от 11 лет и старше 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 от 11 лет и старше 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

И.А. Моренко
ФИО

« 11 / 20 19 »

дата

№ 4 - 233

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Есеновичская средняя общеобразовательная школа»

М.А. Бойкова
ФИО

«

ПРИМЕРНАЯ

МЕНЮ-раскладка на 10 дней

для питания обучающихся на базе МОБУ «Есеновичская СОШ» старше 11 лет

2019 г.

Примерное десятидневное меню для учащихся МОБУ «Есеновичская СОШ» старше 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	65	Печенье сахарное	55	Баранки слобная "Волжская"	36	Батон нарезной	35	Вафли	50
Мандарин	100	Апельсин	100	Яблоко	100	Апельсин	100	Яблоко	100
обед		обед		обед		обед		обед	
Борщ с картофелем и сметаной	250/13/5	Щи из свежей капусты с курой	250/13	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай)	250/18	Рассольник петербургский со сметаной	250/13/5
Картофельное пюре	180	Макароны отварные	180/6	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	Капуста тушеная	180	Греча рассыпчатая	180/7
Рыба припущенная (минтай)	100	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	Мясо птицы отварное	100	Сосиска молочная	100	Мясо птицы отварное	100
Салат из капусты	100	Салат из свеклы	100	Салат из моркови	100	Салат из свеклы	100	Соус красный	50
Какао на молоке	200	Чай сладкий с лимоном	200/7	Компот из св. фруктов	200	Чай сладкий	200	Салат из капусты	100
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Кофейный напиток с молоком	200
полдник		полдник		полдник		полдник		полдник	
Кисель фруктовый	200	Компот из св. фруктов	200	Кисель фруктовый	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао на молоке	200
Пряник	40	Баранки слобная "Волжская"	36	Пряник	60	Печенье сахарное	50	Батон нарезной с сыром "Российский" 50%	35/15
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша "Дружба" (жидкая)	200/4/7	Каша ячневая (вязкая)	200/4/7	Каша гречневая (вязкая)	200/4/7	Каша геркулесовая (жидкая)	200/4/7	Каша пшеничная (жидкая)	200/4/7
Кофейный напиток с молоком	200	Кисель фруктовый	200	Компот из свежих фруктов	200	Кофейный напиток с молоком	200	Кисель фруктовый	200
Батон нарезной с сыром "Российский" 50% и маслом сливочным	35/15/10	Пряник	60	Баранки слобная "Волжская"	36	Батон нарезной с маслом сливочным	35/5	Пряник	50
Печенье сахарное	20	Груша	100	Апельсин	100	Яблоко	100	Апельсин	100
обед		обед		обед		обед		обед	
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/13/5	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250/13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/18	Суп картофельный с бобовыми	250/13	Суп картофельный с макаронными изд.	250/13
Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	Макароны отварные	180/6	Картофельное пюре	180	Рис рассыпчатый	180/7	Рагу из овощей	180
Сосиска отварная	100	Соус красный	50	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	Рыба припущенная (минтай)	100	Фрикаделька мясная	100
Салат из моркови	100	Салат из капусты	100	Салат из свеклы	100	Соус красный	50	Салат из моркови	100
Какао на молоке	200	Чай сладкий	200	Кофейный напиток с молоком	200	Салат из капусты	100	Чай сладкий	200
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	200/7	Хлеб ржаной	80
полдник		полдник		полдник		полдник		полдник	
Компот из св. фруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Кисель фруктовый	200	Какао на молоке	200	Компот из свежих фруктов	200
Пряник	60	Печенье сахарное	60	Пряник	55	Печенье сахарное	50	Баранка слобная "Волжская"	36

1 день

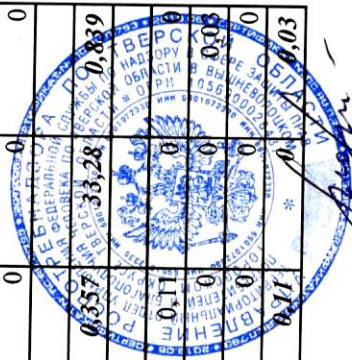
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша рисовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа рис	31	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 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
3	Вафли	65	2,08	0,93	52,72	189,60	6,5	1,3	21,45	0,39	0,28	0	0
4	мандарин	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
	Итого завтрак		5,29	14,59	110,08	519,82	189,72	39,761	183,49	1,376	0,391	41,36	0,07
						20%							
1	Борщ с картофелем рецепт № 171 стр 72	250/13/5											
	картофель	50	1	0,05	9,85	41,5	5	11,5	29	0,45	0,6	10	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0
	свекла	40	0,68	0	61,87	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,008	4	0
	томат пюре	7	0,25	0	0,83	4,41	1,4	0	7,9	1,4	0,004	1,82	0
	сахар	2	0	0	2	7,48	0,04	0	0	0,006	0	0	0
	мясо птицы I кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,1	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	0,001	0,005	0,006
			5,28	8,201	76,715	163,812	41,09	38,11	98,1	3,146	0,632	17,357	0,846



№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	картофельное 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	100	3,97	4,305	32,54	168,63	51,49	41,27	117,97	1,543	0,196	31,92	0,027
	Рыба (минтай)	100	9,15	1,14	3,81	63,01	15,45	12	101,1	0,64	0,06	1,15	4,5
	соль	5	0	0	0	0	18,4	1,1	3,75	0,15	0	0	0
3	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 подсолнечное	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
4	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
5	Хлеб ржаной	80											
			5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		25,2	14,211	147,665	804,308	389,102	120,72	453,93	7,346	0,911	59,507	5,366
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	40											
			1,8	2	31,06	134,26	0,46	0	0	1,34	2,14	0	0
	Итого полдник		1,8	2	62,88	259,42	0,87	0	0	1,64	2,25	5,04	72
	Итого в день		32,29	30,80	320,63	1583,55	579,69	160,48	637,42	10,36	3,55	105,91	77,44

2 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша пшениная (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
	крупа 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		4,98	14,63	37,3	267,42	148,48	60,511	206,63	3,036	0,278	0,56	0,07
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
3	Печенье сахарное	55	0,5	0,001	10,71	66,044	60,516	7,016	45,516	0,05	0,02	0,563	0,012
4	Апельсин	100	4,07	5,5	41,91	223,30	11	16,5	45,65	0,77	0,08	0	0
	Итого завтрак		10,45	20,13	98,32	594,76	254,00	97,03	320,80	4,16	0,42	61,12	0,08
1	Щи из св капусты рецепт № 187 стр 79	250/13											
	картофель	30	0,6	0,03	5,91	24,9	3	6,9	17,4	0,27	0,036	6	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	капуста	50	0,9	0	2,7	14	23	8	15,5	0,5	0,3	25	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	томат пюре	3	0,11	0	0,36	1,89	0,6	0	3,39	0,6	0,002	0,78	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Итого обед		4,31	7,43	10,71	124,65	44,24	24,05	78,73	2,02	0,357	33,28	0,839
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
	Итого ужин		6,38	5,45	45,73	247,4	23,34	10,6	56,46	0,84	0,11	0	0,03



№	Наименование	Выход (г)	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	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 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
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
			33,44	29,39	135,28	915,02	182,79	147,86	446,01	7,75	0,72	46,23	29,619
						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	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	2,88	69,03	291,88	9,48	5,35	13,24	1,74	0,00	18,46	0,00
	Итого в день		47,04	52,40	302,63	1801,67	446,26	250,23	780,04	13,65	1,14	125,82	29,70

3 день

№	Наименование	Выход (г)	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
	крупа 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
2	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200	3,68	13,67	32,3	234,88	143,88	29,411	139,47	0,946	0,068	0,56	0,07
	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	Баранки слобная "Волжская"	36	2,99	2,88	40,55	125,28	2,34	1,73	8,82	0,14	0	0	0
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
	Итого завтрак		10,84	20,45	109,21	651,88	284,54	57,741	281,13	3,916	0,112	1,56	0,09
						20%							
	Суп молочный с макаронными изд. рецепт № 235 стр 100	250											
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
	макаронные изделия в/с	20	2,08	0,18	15,04	66,4	3,6	3,2	17,4	0,24	0,034	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	2	0	0	2	7,48	0,04	0	0	0,007	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			4,893	5,01	21,76	146,84	128,76	17,48	109,53	0,38	0,064	1	0,03
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 в/с	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	29,22	0,052

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Мясо птицы I кат. отварное рецепт № 637 стр 293	100	18,47	18,38	0,69	240,89	16	27	2,21	3	0,07	0	0,069
	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
			18,5	18,38	0,88	241,75	23,98	27,446	4,87	3,08	0,071	0,2	0,069
4	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100	24,65	24,79	188,28	438,41	88,17	59,656	105,26	4,65	0,479	29,49	0,121
	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
5	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
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
			36,263	35,851	286,65	1015,88	303,116	150,892	367,156	9,605	0,727	53,253	0,153
	Итого обед					31%							
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	60	2,71	3	46,59	201,39	0,7	0	0	2,02	3,22	0	0
	Итого полдник		2,71	3	78,41	326,55	1,11	0	0	2,32	3,33	5,04	72
						10%							
	Итого в день		49,81	59,30	474,27	1994,31	588,77	208,63	648,29	15,84	4,17	59,85	72,24

4 день

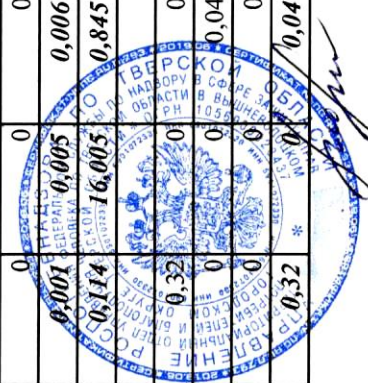
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V ₁	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	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
	Компог из св. фруктов		4,24	15,37	29,95	243,87	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
2	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
	Батон нарезной	35	0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
	Апельсин	100	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
	Итого завтрак		10,48	15,386	84,82	594,30	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Суп картофельный с крупой и рыбой 1 (минтай) рецепт № 204 стр 86	250/18				20%							
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,98	0	0	0	0	0	0	0
	перловка	10	0,93	0,11	7,37	32,4	3,8	9,4	32,3	0,33	0,012	0	0
	рыба св./м минтай	18	3,49	0,13	0	12,6	0	10,26	0	0,14	0,014	0,77	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	Итого		6,22	3,33	23,8	141,83	26,86	42,55	88,6	0,8	0,126	17,27	0,83



№	Наименование	Выход (г)	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 поре	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		7,36	0,44		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
3	Сосиска молочная рецепт № 536 стр 244	100	12,3	25,3	18,612	138,474	110,216	35,456	85,786	4,273	0,139	106,563	0,032
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	100			0	277	29	8,57	69	0,73	0	0	0
	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		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											
	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
			30,152	38,515	105,302	869,364	234,736	166,816	386,286	9,153	0,415	133,833	0,862
						30%							
	Итого обед												
1	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
						10%							
	Итого в день		46,52	60,70	237,57	1748,19	569,42	288,11	800,86	15,02	0,79	213,86	0,95

5 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Са	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
	крупа пшеничная	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	137,68	20,111	143,5	0,796	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
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0	0,001	31,83	125,204	0,426	0,016	0,016	0,3	0,11	5,103	72,002
3	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	145,83	5	1	16,5	0,3	0,02	0	0
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	192	16	9	11	2,2	0,01	0	0
	Итого завтрак		7,26	15,311	121,5	726,85	159,106	30,127	171,016	3,596	0,188	5,663	72,072
						20%							
	Рассольник петербургский рецепт № 197 стр 83	250/13											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	5	0,085	0	0,48	2,15	1,55	0,7	2,9	0,04	0,003	0,5	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	крупа перловка	5	0,47	0,06	3,69	16,2	1,9	4,7	16,2	0,17	0,006	0	0
	огурцы соленые	15	0,42	0	19,5	2,85	3,75	0	3	0,18	0	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	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
			5,655	8,29	39,66	170,34	31,37	30,58	103,72	1,11	0,114	16,005	0,845
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	0,32	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	0,32	0	0,04



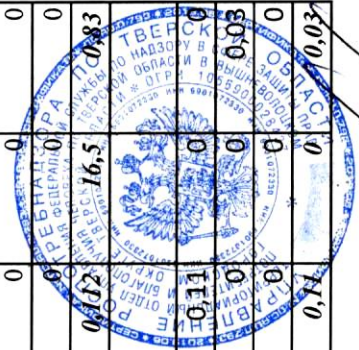
6 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V _i	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
			3,7	14,15	35,81	252,3	146,92	43,671	175,55	1,926	0,248	0,56	0,07
	Кофейный напиток с молоком рецепт № 2958 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	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	81,6	0,09	0,006	0,24	0,04
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		14,43	30,71	86,89	729,30	466,87	95,57	418,35	3,25	0,41	61,80	0,18
						20%							
	Борщ с капустой и картофелем рецепт № 170 стр 71	250/13/5											
	картофель	20	0,4	0,2	3,94	16,6	2	4,6	11,6	0,18	0,024	4	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0
	свекла	40	0,68	0	4,32	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,008	4	0
	капуста	20	0,36	0	1,08	5,6	9,2	3,2	6,2	0,2	0,012	0	0
	томат пюре	7	0,25	0	0,83	4,41	1,4	0	7,9	1,4	0,004	1,82	0
	сахар	2,5	0	0	2,5	9,35	0,05	0	0	0,008	0	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,1	0	0,001	0,005	0,022	0,08	0,08	0,08	0	0	0,032	0,001
			4,39	7,601	14,415	139,052	45,17	34,23	85,42	2,998	0,067	21,352	0,84
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
			5,04	8,357	14,835	146,382	47,3	34,41	86,9	3,078	0,068	21,352	0,846

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	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
4	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
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
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
7	Хлеб ржаной	80											
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
			5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
			36,36	51,401	137,985	1127,872	298,65	203,65	594,78	12,463	0,732	26,657	0,906
						30%							
	Итого обед												
1	Компот из свежих 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
2	Пряник	60											
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
			2,71	3	46,59	200,73	0,7	0	0	2,02	3,22	0	0
			2,87	3,001	75,07	367,33	7,836	3,616	4,416	3,62	3,224	18,463	0,002
						10%							
	Итого в день		53,66	85,11	299,95	2224,51	773,36	302,84	1017,55	19,33	4,37	106,92	1,09

7 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V ₁	C	A	
1	Каша ячневая (вязкая) рецепт № 384 стр 167	200/4/7												
		14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035	
		4	0	0	3,99	14,96	0,12		0,012	0	0	0	0	0
		44	4,58	0,57	31,55	141,68	0		0	150,92	0,7	0,12	0	0
		7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54		0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
		2	0	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
2	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200												
		24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72	
		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
		60	2,71	3	46,59	200,73	0,7		0	0	2,02	3,22	0	0
		100	0,4	0	10,7	42	19		12	16	2,3	0,02	5	0
Итого завтрак			7,87	17,04	130,24	643,39	157,79	32,11	280,35	5,56	3,50	10,60	72,07	
					20%									
1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами рецепт № 250/13													
		75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0	
		10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1		3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
		10	0,17	0	0,95	4,3	3,1		1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
		3	0	3	0	26,98	0		0	0	0	0	0	0
		10	0,93	0,11	7,37	32,4	3,8		9,4	32,3	0,33	0,012	0	0
		13	2,13	2,78	0	33,54	0		0	0	0	0	0	0
		2	0	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,86	5,98	23,8	162,77	26,86		32,29	88,6	0,66	0,12	16,5	0,03
		180/6												
2	Макаронные отварные рецепт № 688 стр 317	61	6,34	0,55	45,68	202,52	10,98	9,76	53,07	0,74	0,11	0	0	
		6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32		0,18	1,14	0,01	0	0,03	
		3	0	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	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 (г)	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	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
4	Фрикаделька мясная	100	0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
			28,72	16	1	263	20,72	25	248,11	3,89	0,07	0,5	0,03
			29,192	17,024	4,055	286,62	38,15	27,606	260,77	4,981	0,08	2,08	0,03
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 подсолнечное	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	5,012	9,965	89,136	45,294	15,134	30,764	0,955	0,055	40,095	0,003
6	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
7	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
			47,432	34,426	135,64	1014,026	157,944	122,43	534,994	9,326	0,487	58,675	0,893
	Итого обед					31%							
1	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	60	4,44	6	45,72	246,00	12	18	49,8	0,84	0,09	0	0
	Итого полдник		4,94	6,00	56,43	312,04	72,52	25,02	95,32	0,89	0,11	0,56	0,01
						10%							
	Итого в день		60,24	57,47	322,31	1969,46	388,25	179,56	910,66	15,77	4,10	69,84	72,98

8 день

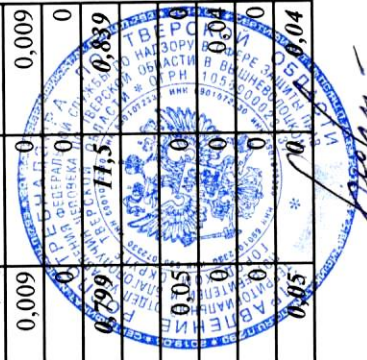
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	V _i	C	A
1	Каша гречневая (вязкая) рецепт № 384 стр 167	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	греча	50	6,3	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
	Компот из св. фруктов												
2	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
3	Баранки слобная "Волжская"	36	2,99	2,88	40,55	125,28	2,34	1,73	8,82	0,14	0	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Итого завтрак		10,53	17,651	121,01	626,70	216,156	87,457	298,666	6,276	0,342	79,023	0,072
						20%							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками рецепт № 209 стр 88	250/18											
	картофель	100	2	0,1	19,7	83	10	23	58	0,89	0,12	20	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	2,5	0	2,5	0	22,48	0	0	0	0	0	0	0
	фрикаделька мясная	18	5,17	2,88	0,18	47,34	3,73	4,5	44,66	0,7	0,013	0,09	0,005
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			7,47	5,49	21,53	160,42	29,29	33,14	115,46	1,85	0,143	21,59	0,835
	Картофельное пюре рецепт рецепт № 299 стр 126	180/50											
	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



№	Наименование	Выход (г)	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	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
			15,55	11,55	15,7	228,74	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
			19,44	18,25	47,27	415,67	99,08	72,56	282,79	3,023	0,286	31,07	28,787
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	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
			5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
			36,24	30,5	126,07	913,57	317,73	199,94	632,15	8,273	0,614	63,66	29,642
6	Хлеб ржаной	80											
	Итого обед					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	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
			0	0,001	31,83	125,204	0,426	0,016	0,016	0,3	0,11	5,103	72,002
2	Пряник	55											
	Итого полдник		2,48	2,75	42,71	184,61	0,64	0	0	1,85	2,95	0	0
			2,48	2,75	74,54	309,81	1,07	0,02	0,02	2,15	3,06	5,10	72,00
	Итого в день		49,25	50,90	321,62	1850,09	534,95	287,41	930,83	16,70	4,02	147,79	101,72

9 день

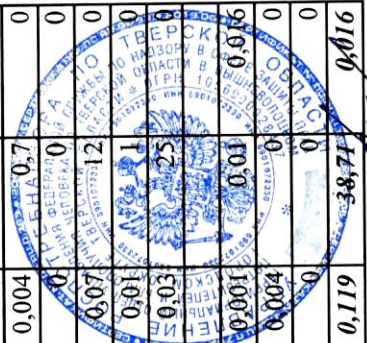
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200/4/7											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	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	37,4	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	228,91	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
	Кофейный напиток с молоком												
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	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	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		9,45	21,31	68,64	652,62	300,65	100,18	357,61	5,48	0,27	1,56	0,12
						20%							
	Суп картофельный с бобовыми												
1	рецепт № 206 стр 87	250/13											
	картофель	50	1	0,05	9,85	41,5	5	11,5	29	0,45	0,6	10	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0
	горох	20	4,6	0,32	11,54	64,6	17,8	17,6	45,2	1,4	0,18	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			8,3	7,77	23,13	189,97	40,44	38,25	116,64	2,5	0,099	11,5	0,839
2	Рис рассыпчатый рецепт № 378 стр 164	180/7											
	рис	64	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	0,04



№	Наименование	Выход (г)	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
4	Рыба припущенная (минтай) рецепт № 478 стр 207	100											
	Рыба (минтай)	100	9,15	1,14	3,81	63,01	15,45	12	101,1	0,64	0,06	1,15	4,5
	соль	5	0	0	0	0	18,4	1,1	3,75	0,15	0	0	0
			9,15	1,14	3,81	63,01	33,85	13,1	104,85	0,79	0,06	1,15	4,5
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	5,012	9,965	89,136	45,294	15,134	30,764	0,955	0,055	40,095	0,003
	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
7	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		29,612	21,997	155,09	963,3	192,41	123,596	432,64	9,996	1,108	72,788	5,384
						30%							
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	50	3,7	5	38,1	162,40	10	15	41,5	0,7	0,073	0	0
	Итого полдник		7,47	8,9	63,16	310,12	132,32	32,6	163,34	1,33	0,107	1	0,02
						10%							
	Итого в день		46,53	52,20	286,89	1926,04	625,38	256,38	953,59	16,80	1,48	75,35	5,52

10 день

№	Наименование	Выход (г)	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
	пшени	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
			4,98	14,63	37,3	267,42	148,48	60,511	206,63	3,036	0,278	0,56	0,07
	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200											
2	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	50	2,25	2,5	38,83	167,83	0,58	0	0	1,68	2,68	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
	Итого завтрак		8,13	17,13	116,35	598,41	183,47	73,51	229,63	5,32	3,11	65,60	72,07
						20%							
1	Суп картофельный с макаронными изд. рецепт № 208 стр 88	250/13											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	3	0	2,5	0	22,48	0	0	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с	10	1,04	0,09	7,52	33,2	1,8	1,6	8,7	0,12	0,017	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			5,24	5,07	24,04	156,84	26,94	28	94,64	0,84	0,126	16,5	0,839
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	0,01	1	0
	капуста	50	0,9	0	2,7	14	23	7,02	15,5	0,5	0,03	25	0
	соус	55											
	сметана 10 %	14	1,82	2,1	117,6	20,52	5,96	0,5	4,14	0,22	0,001	0,01	0,016
	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	0,016



№	Наименование	Выход (г)	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	100	28,72	16	1	263	20,72	25	248,11	3,89	0,07	0,5	0,03
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
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	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
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		45,13	35,13	224,42	886,93	178,06	152,64	562,8	9,335	0,495	60,01	0,885
						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	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
						10%							
	Итого в день		56,41	55,14	409,80	1777,22	371,01	231,50	805,67	16,39	3,61	144,07	72,96

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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.

