

Сторона 1

Директор МУП "Новосергеевка-Аква"



Подпись

Ю.П.Бурцев

Сторона 2

Директор МБОУ "Старосельская СОШ"

Инициалы (ОО)

Подпись

Ф.И.О.

24.08.2020г.



**Примерное 12-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
образовательных организаций 2020-2021 учебный год
осеннее-зимний период**

Согласовано:

Директор МУП "Новосергиевка-Аква"



Ю.П.Бурцев

24.08.2020г.

Согласовано:

директор

МОВУ
Матвеевская СОШ

(наименование ОО)

Подпись

Ф.И.О.



Средняя цена за 2 недели:

1 неделя	7-11лет
1 день	53,81
2 день	53,81
3 день	53,81
4 день	53,81
5 день	53,81
Средняя стоимость за 5 дней	53,81
6 день	53,81
Средняя стоимость за 6 дней	53,81
2 неделя	7-11лет
7 день	53,81
8 день	53,81
9 день	53,81
10 день	53,81
11 день	53,81
12 день	53,81
Средняя стоимость за 5 дней	53,81
6 день	53,81
Средняя стоимость за 6 дней	53,81
ИТОГО	53,81
средняя стоимость за 2 недели	

Наказание МКУ "Отдел образования администрации муниципального образования "Новосерпентинский район Оренбургской области"

Иванов И.В. Стародубцева

2020



№ п/п	Наименование блоча	Вход	Безопас	Защита	Угрозы	Класс	Возможности				Материальные показатели						
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Кс			
1	Исход.																
№10	Вспомогательная система	50	7,35	10,15	13,62	166,50	0,10	0,050	0,01	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35			
№ 253	Классическая система	200	6,28	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45			
№ 300	Идентификация, управление	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0			
108	Система управления	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2			
			16,41	22,25	68,88	551,89	0,24	0,15	0,08	1,90	375,00	62,00	545,95	3,00			
	Объект																
№51	Система управления	60	1,44	4,6	10,2	62,2	0	3,5	0	1,8	89,5	17,64	84,6	9,8			
№ 78	Блок управления и контроля	250,25	10,53	6,73	10,88	210,50	0,10	0,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60			
№ 202	Система управления и контроля	200	4,55	10,01	19,7	272,2	0,08	3,5	0	1,2	48,8	16,24	68,9	0,5			
№430	Контроль за состоянием системы	200	0,6	0	25,4	54	0,05	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7			
№238	Система управления и контроля	40	3,04	0,32	19,68	94	0,072	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,3			
	Идентификация и управление	100	4,82	2,84	36,8	121,5											
			24,98	24,50	122,66	814,40	0,28	40,60	0,30	3,00	265,70	86,78	399,90	5,00			
№189	Исход.	200	5,00	4,30	15,50	160,00	0,18	1,10	0,05	0,00	5,00	0,01	0,00	0,00			
№206	Система управления "Автоматическая"	80	4,24	2,50	27,14	135,00	0,06	0,07	0,02	1,10	16,80	6,35	48,60	0,35			
			9,24	6,80	42,64	235,00	0,24	1,17	0,05	1,10	19,80	6,36	48,60	0,35			
	Исход. И.И.И.И.	50,63	53,55	234,18	1601,29	0,75	41,92	0,43	6,00	660,30	155,14	994,45	8,35				

День\ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
2 день	Завтрак															
тгк№ 13	Салат: "Фантазия"	60	1,14	5,31	5,5	78,89	0,02	3,5	0	2,5	25,6	8,5	32,6	0,2		
№ 181	Жаркое по-домашнему	180	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,3		
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7		
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2		
			11,1	16,9	63,3	468,3	0,2	33,4	0,0	3,7	125,4	63,8	336,4	1,9		
	Обед															
№ 62	Салат из моркови с сахаром	60	1,01	4,12	8,48	45,50	0,00	5,65	0,00	1,00	134,60	8,20	35,40	0,10		
№ 95	Суп из овощей с мясом и сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20		
№228	Рыба отварная	80	12,50	1,50	1,60	155,20	0,10	0,50	0,20	1,00	121,20	32,30	290,50	0,30		
№587	Соев томатный	50	1,3	1,5	4,2	25	0,05	0,04	0,09	0,1	15,2	3	5,32	0,2		
№119	Гороховое пюре	150	11,4	8,6	15,2	184,6	0,09	0	0,05	0	86,6	26,8	342,9	2,5		
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№330	Ватрушка со сгущённой	100	4,3	4,38	69,68	165,5										
			35,6	24,0	144,4	820,1	0,3	8,2	0,4	2,2	441,4	92,9	749,8	5,8		
	Полдник															
	Печенье "Курабье"	50	1,5	12,5	17,3	118,81	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1		
№ 294	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1		
			2,3	12,7	23,1	235	0,23	0,06	0,01	0,5	120,6	16,6	35,2	0,2		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,0	53,6	230,9	1523,4	0,73	41,6	0,47	6,4	687,4	173,3	1121,4	7,9		

День\ № п-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
3 день	Завтрак															
тгр № 14	Салат: "Калейдоскоп"	60	1,10	4,10	4,60	54,60	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50		
№ 405	Курица в соусе с томатом	80	6,2	4,5	1,5	84,2	0,01	1,53	0,01	0,33	45,5	10,2	60	0,5		
№ 516	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,1	25,4	124,1	0,05	0	0,02	0,99	15,2	18,5	85,2	1,1		
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5		
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2		
			14,66	14,98	74,32	477,15	0,16	24,31	0,04	4,02	113,10	57,20	229,15	3,80		
	Обед															
№52	Винегрет овошной	60	1,5	9,5	6,2	85,4	0,05	7,5	0	0	145,6	10,3	36,5	0,1		
№110	Суп пшениный с мясом «Кулеби»	250/30	3	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1		
№278	Тефтели из мяса птицы	80	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10		
№587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	34	0,08	0,04	0,02	0,15	9,9	3	8,3	0,2		
№ 241	Картофельное пюре	200	5,4	5,2	26,4	184,5	0,05	0	0,4	0	105,6	45,6	230,6	0,6		
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№321	Слойка с повидлом	100	6,5	6,5	25,5	123,4										
			33,44	36,82	109,58	766,4	0,2	11,84	0,42	0,45	367,4	84,4	374,6	3,8		
	Подлив															
№174	Ватрушка с творогом	50	4,30	1,50	15,20	118,81	0,25	0,50	0,01	1,40	65,40	16,50	200,50	0,30		
№ 226	Кисель плодовоовощной	200	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,02	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4		
			5,00	1,50	42,00	235,00	0,40	0,50	0,03	2,49	191,70	30,80	387,00	0,70		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,10	53,30	225,90	1478,55	0,76	36,65	0,49	6,96	672,20	172,40	990,75	8,30		

День, № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
4 день	Завтрак															
№ 55	Винегрет овинной	60	0,6	2,5	3,5	45,3	0,02	4,2	0,01	2,7	15,5	8,6	95,3	0,5		
тик № 7	Шиндель, детский	80	6,5	4,4	10,5	154,7	0,072	6,5	0,02	0,4	148	25,4	95,6	0,8		
тик №8	Рис припущенный с овощами	150	2,4	1,6	24,4	178,8	0,043	1,5	0,05	0,28	125,6	65,5	85,4	0,3		
503	Кисель, из концентрата плодового или яблочного	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5		
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4		
			14,62	8,76	68,04	584	0,181	12,2	0,08	3,38	304,6	104,4	373,06	2,6		
	Обед															
№ 62	Салат из моркови с сахаром	100	1,50	3,40	13,20	100,50	0,00	10,00	0,00	0,90	60,50	15,60	96,50	0,30		
№ 113	Суп-лапша по- домашнему	250	4,50	4,50	15,60	144,30	0,10	0,60	0,30	0,50	35,50	6,60	102,60	0,80		
№ 205	Сосиска отварная	100	10,4	12,5	0	165,5	0,095	0	0	0,2	20,6	10	105,6	0,2		
№ 131	Каша кукурузная	150	3,5	6,5	11,5	85,6	0	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6		
№ 378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№ 327	Омлет с повидлом	165	3,5	3,2	36,6	126,3										
			27,94	32,92	108,08	761,40	0,24	27,60	0,32	2,51	340,70	63,80	560,50	4,70		
	Полдник															
№ 189	Йогурт	200	3,50	4,40	30,50	118,81	0,20	0,50	0,02	0,00	5,40	0,01	0,00	0,00		
№ 306	Булочка "Алтайская"	50	2,20	1,60	14,60	116,19	0,10	0,50	0,01	0,20	10,50	4,60	90,60	0,10		
			5,70	6,00	45,10	235,00	0,30	1,00	0,03	0,20	15,90	4,61	90,60	0,10		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,26	47,68	221,22	1580,40	0,72	40,80	0,43	6,09	661,20	172,81	1024,16	7,40		

День № Р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
5 день	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe		
№10	Бутерброд горячий с сыром	50	5,30	6,20	13,62	187,27	0,20	0,050	0,01	1,50	156,70	6,50	256,30	0,20		
№10	Мандарин	150	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10		
№461	Тертелн (1 вариант)	90	6,50	8,60	11,22	184,50	0,05	1,50	0,04	0,40	45,20	12,60	41,30	0,60		
№294	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2		
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4		
			15,47	15,37	65,44	573,59	0,35	18,65	0,14	3,90	320,40	40,90	419,96	2,00		
	Обед															
№59	Салат из моркови с яблоком	100	0,5	6,4	15,74	134,6	0,1	6,3	0	0	65,7	3,6	68,4	0,5		
№72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,40	6,20	21,28	125,60	0,10	4,20	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60		
№291	Плов из мяса птицы	200	21,6	16,5	21,2	147,6	0,1	4,3	0,19	0	82,6	62,5	254,1	0,8		
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	15,4	94	0,01	8,2	0	0	53,4	12,3	65,2	0,6		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№338	Шанежка с яблоками	100	3,5	1,5	46,8	137,4										
			33,64	30,92	140,10	733,20	0,32	23,00	0,28	2,00	285,10	99,60	507,90	4,90		
	подлинк															
№92	Печенье "Курabee"	50	2,5	6,4	10,1	100,00	0,1	0,02	0,01	0,1	41,5	0,001	25,6	0,02		
№294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7		
			4,1	6,6	13,9	235	0,11	0,06	0,01	0,1	56,8	21,001	71,2	0,72		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,21	52,89	219,44	1541,79	0,78	41,71	0,43	6,00	662,30	161,50	999,06	7,62		

День, № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
6 день	Завтрак						В1	С	А	Е	Ca	Мg	Р	Fe	
№119	Икра свекольная или морковная	60	0,80	4,20	4,20	49,20	0,02	3,50	0,00	2,10	65,60	15,00	34,80	0,10	
№ 205	Сосиски, сардельки, коблбаса отварные	80	3,50	10,40	1,50	125,40	0,10	0,00	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20	
№ 219	Каша гречневая неспелчатая	150	4,4	3,2	25,8	184,6	0,02	0	0,03	0,5	15	25,4	120,1	0,5	
№ 300	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1	0	10,4	36,4	0,01	0	0	0	8,8	3	3,45	0,1	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4	
			11,8	18,1	61,6	489,6	0,2	3,5	0,0	3,1	163,4	61,4	267,1	3,3	
	Обед														
№25	Салат из свежих	100	1,5	2,5	6,4	65,4	0,03	5	0,2	0,8	36,8	10,6	25,4	0,1	
№ 105	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/50	12,6	10,5	10,4	136,4	0	0,1	0,1	1,8	45,8	8,1	95,2	0,2	
№278	Тефтели из мяса птицы	80	10,30	10,20	6,10	124,60	0,00	0,40	0,00	0,00	25,90	2,50	10,20	0,40	
№92	Ратун из овощей	150	2,4	8,1	25,6	124,5	0,2	0,4	0,04	0,1	201,5	52,3	186,4	0,2	
№587	Супе томатный	50	0,6	1,3	4,2	25,1	0,05	0,04	0,01	0,1	25,4	3	15,32	0,48	
№340	Компот из урока	200	0,6	0	15,3	68,4	0,01	31,5	0	0	62,8	11,1	35,6	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4	
№330	Ватрушка со сгущённой	100	6,6	2,3	51,2	164,2									
			37,6	35,2	138,9	802,6	0,3	37,4	0,4	2,8	416,4	93,2	382,7	3,9	
	Полдник														
№174	Ватрушка с творогом	50	2,30	1,10	14,20	118,81	0,20	0,81	0,03	0,40	25,80	8,10	187,50	0,56	
№ 226	Кисель плодовоовогодный	200	0,6	0	15,6	116,19	0,1	0	0,04	0,5	68,7	4,35	160,2	0,5	
			2,90	1,10	29,80	225,00	0,30	0,81	0,07	0,90	94,50	12,45	347,70	1,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,4	54,4	230,3	1527,2	0,8	41,8	0,47	6,8	674,3	167,1	997,5	8,2	

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
7 день	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe		
№189	Бульбод горячий с колбасой	50	6,67	3,48	14,98	151,00	0,09	0,25	0,01	0,00	25,80	21,10	52,30	0,10		
№ 260	Каша "Дружба"	200	5,26	6,6	15,3	168,9	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	140,4	0,5		
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	15,8	113,79	0,03	1,22	0,01	1,5	82,5	15,2	44,53	0,8		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
			15,53	10,40	65,76	527,69	0,21	2,79	0,22	1,70	291,70	57,20	251,83	3,80		
	Обед															
№52	Винегрет овощной	60	1,68	10,3	7,74	85,6	0,2	6,2	0	0	61,4	15,1	24,6	0,1		
№96	Рассольник «Ленинградский» со	250/20	3,30	6,50	21,20	84,20	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,10		
№309	Рагу из мяса птицы	200	10,21	10,80	13,50	156,80	0,08	25,40	0,10	5,00	201,50	48,60	635,40	1,25		
№ 376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	15,9	1,4	2,8	0,2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№321	Слойка с повидлом	100	7,49	10,8	62,53	240,4										
			25,79	38,74	139,65	721,00	0,30	38,03	0,19	5,10	362,80	86,50	734,13	4,05		
	подлинк															
№189	Плов	200	5,00	3,10	15,80	100,00	0,20	1,10	0,03	0,00	5,80	0,01	0,00	0,00		
№306	Булочка "Алтайская"	50	4,24	1,50	10,70	135,00	0,05	0,07	0,02	0,14	15,80	6,35	30,60	0,15		
			9,24	4,60	26,50	235,00	0,25	1,17	0,05	0,14	21,60	6,36	30,60	0,15		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,56	53,74	231,91	1483,69	0,76	41,99	0,46	6,94	676,10	150,06	1016,56	8,00		

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
8 день	Завтрак															
тысь 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	3,3	6,49	28,6	0,05	6,12	0	1,86	54,7	20,4	91,5	0,05		
№ 454	Котлета мясо-картофельная по-хмельовски	80	10,50	6,50	6,80	154,60	0,07	1,07	0,07	0,53	65,20	15,60	205,90	0,10		
№ 516	Макрорыные изделия отпарные	150	5,1	6,4	6,5	121,3	0,09	0	0,03	0,99	68,9	20,7	99,8	0,01		
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01		
	Обед		21,26	16,76	69,47	566,7	0,28	17,19	0,11	3,58	304,6	81,9	503,7	4,07		
№32	Салат из картофеля с соевыми отрупами	100	1,6	3,3	6,6	81,3	0,03	3,38	0,01	0,08	88,9	14,6	92,5	0,01		
№ 95	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/25/20	1,98	3,50	6,90	105,40	0,08	8,50	0,20	0,09	101,10	21,10	84,50	0,10		
№283	Терфетин из говядины в томатном соусе	80	8,2	10,1	5,33	181,1	0,02	0,24	0,01	1,55	34,2	6,3	109,9	0,08		
№ 227	Макрорыные изделия отпарные	200	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8	0,05		
№ 294	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2		
№ 327	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	200,3										
			26,32	29,39	141,31	813,52	0,26	21,35	0,32	3,27	346,10	61,60	415,60	2,84		
	Полдник															
№92	Печенье "Курабье"	50	1,5	7,3	7,3	100,00	0,27	0,02	0,01	0,05	16,2	0,001	29,8	0,01		
№ 294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7		
			3,1	7,5	11,1	235	0,28	0,06	0,01	0,05	31,5	21,001	75,4	0,71		
	Итого за день		50,68	53,65	221,88	1615,22	0,82	38,60	0,44	6,90	682,20	164,50	994,70	7,62		

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
9 день	Завтрак															
тгк № 20	Салат "Радуга"	60	0,62	5,31	6,29	55,60	0,15	13,48	0,00	1,10	84,40	10,47	69,80	0,01		
тгк № 9	Плов из филе птицы	180	13,71	13,63	12,4	184,4	0,12	1,11	0,12	2,5	99,1	26,57	168,8	0,5		
503	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,036	0	0	0	24,4	9,4	31,6	0,02		
			21,19	19,50	60,37	492,20	0,32	14,59	0,12	3,60	227,10	52,04	284,80	3,03		
	Обед															
№ 53	Салат из свеклы с чесноком	100	4,4	5,8	4,2	84,8	0	3,3	0,2	1,5	174,4	2,2	189,8	0,8		
№ 72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,60	4,30	11,80	114,10	0,15	8,25	0,06	0,10	84,60	22,78	145,60	0,05		
№ 204	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	100	6,6	6,3	9,16	124,4	0	0,1	0	0,5	99,8	35,8	139,8	0,03		
№ 185	Рис отварной	200	5,18	6,78	23,1	116,8										
№ 342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№ 338	Шанска с яблоками	100	4,82	2,84	46,8	137,8										
			27,84	26,34	140,34	803,90	0,21	21,65	0,27	2,30	413,50	76,58	520,40	4,78		
	Подлив															
№ 174	Ватрушка с творогом	50	2,10	2,19	14,10	113,00	0,30	0,85	0,03	0,80	18,75	28,10	187,50	0,01		
№ 226	Кисель плодово-ягодный	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
			3,60	2,19	29,70	235,00	0,30	0,85	0,03	0,80	19,75	28,10	187,50	0,11		
	Итого за день		52,63	48,03	230,41	1531,10	0,83	37,09	0,42	6,70	660,35	156,72	992,70	7,92		

День № Р	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
10 день	Завтрак															
№10	Бутерброд горячий с сыром	50	3,60	5,50	13,62	87,50	0,01	0,055	0,01	1,50	126,76	8,60	187,80	0,01		
№10	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,02	15,00	0,01	0,50	24,00	13,50	0,03	0,05		
№141	Запеканка из творога	150	8,50	4,40	20,94	120,20	0,02	2,50	0,02	0,50	83,10	33,31	338,98	0,05		
№481	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,01	0,5	61,4	6,8	43,8	0,01		
№300	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	7	9,4	31,6	0,05		
			19,62	12,76	98,48	522,64	0,14	17,76	0,05	3,00	336,96	80,21	629,41	4,57		
	Обед															
№32	Салат из картофеля с соевыми отрупами	100	1,6	3,2	6,6	82	0,08	4,5	0,1	0,1	19,61	24,18	35,6	0,05		
№62	Шницель из свежей капусты	250	3,23	4,4	4,5	84,1	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01		
№587	Суп с томатным	50	0,27	1,83	2,62	28,08	0,1	2,5	0,1	0,5	7,9	3	5,32	0,01		
№289	Бытчики из говядины	100	6,10	6,50	5,74	84,80	0,00	1,50	0,00	0,00	11,20	10,60	85,50	0,05		
№335	Картофельное пюре	200	2,2	8,4	11,5	124,1	0,15	7,73	0,1	1,5	27,6	10,5	64,73	0,09		
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№330	Выпущка со стуженкой	100	5,5	4,38	35,5	165,1										
			23,44	31,53	97,64	707,38	0,38	17,13	0,32	2,31	312,11	77,88	438,95	3,01		
	Подливка															
№189	Йогурт	200	5,00	3,10	15,80	100,00	0,20	1,10	0,03	0,00	5,80	0,01	0,00	0,00		
№306	Булочка "Алтайская"	50	4,24	2,50	21,10	135,00	0,06	0,07	0,02	1,50	7,04	6,35	30,60	0,08		
			9,24	5,60	36,90	235,00	0,26	1,17	0,05	1,50	12,84	6,36	30,60	0,08		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,30	49,89	233,02	1465,02	0,77	36,05	0,42	6,81	661,91	164,45	1098,96	7,66		

День, № п-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
11 день	Завтрак														
№ 377	Буtterброды с сыром	35	4,97	6,5	7,56	52,1	0,04	2,5	0,01	1,5	148,96	14,58	138,9	0,5	
тгк № 12	Бифштекс " Нежность"	80	5,50	5,50	9,87	175,76	0,06	10,50	0,01	0,50	59,90	24,00	155,60	0,50	
№ 241	Картофельное пюре	200	5,4	5,2	26,4	184,5	0,05	0	0,4	0	105,6	45,6	230,6	0,6	
№ 294	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5	
110	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
			18,94	17,61	75,38	536,08	0,226	14,5	0,42	2,5	352,66	94,58	578,36	2,5	
	Обед														
№39	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,44	3,2	12,12	84,1	0	12,36	0	1	84,3	17,64	89,9	0,5	
№ 119	Суп гороховый	250	6,60	5,30	17,10	74,10	0,20	4,80	0,01	1,50	66,40	13,10	94,60	1,50	
№ 123	Макаронник с мясом птицы	200	10,5	8,3	25,5	181,1	0	4,6	0	0	36,5	1,9	74,8	0,01	
№ 341	Компот из кураги	200	0,78	0,05	14,7	114,8	0,2	0,6	0,03	1,6	62,5	7,51	68,9	0,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4	
№321	Слойка с повидлом	100	7,49	6,9	51,1	181,2									
			29,85	24,07	140,20	729,30	0,41	22,36	0,04	4,10	267,90	45,75	342,80	4,91	
	Подливк														
№92	Печенье "Курабье"	50	2,5	6,4	10,1	100,00	0,1	0,02	0,01	0,1	41,5	0,001	25,6	0,02	
№ 294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7	
			4,1	6,6	13,9	235	0,11	0,06	0,01	0,1	56,8	21,001	71,2	0,72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,89	48,28	229,48	1500,38	0,75	36,92	0,47	6,70	677,36	161,33	992,36	8,13	

День\ № п-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
12 день	Завтрак															
тыж№ 13	Салат: "Фантазия"	60	1,14	5,31	5,5	78,89	0,02	3,5	0	2,5	25,6	8,5	32,6	0,2		
№ 181	Жаркое по-домашнему	180	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,3		
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7		
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5		
110	Хлеб столовый (ражано-	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2		
			11,1	16,9	63,3	468,3	0,2	33,4	0,0	3,7	125,4	63,8	336,4	1,9		
	Обед															
№ 62	Салат из моркови с сахаром	60	1,01	4,12	8,48	45,50	0,00	5,65	0,00	1,00	134,60	8,20	35,40	0,10		
№ 95	Суп из овощей с мясом и сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20		
№228	Рыба отварная	80	12,50	1,50	1,60	155,20	0,10	0,50	0,20	1,00	121,20	32,30	290,50	0,30		
№587	Соус томатный	50	1,3	1,5	4,2	25	0,05	0,04	0,09	0,1	15,2	3	5,32	0,2		
№119	Гороховое пюре	150	11,4	8,6	15,2	184,6	0,09	0	0,05	0	86,6	26,8	342,9	2,5		
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,01	0	0	0	18,2	5,6	14,6	2,4		
№330	Ватрушка со сметаной	100	4,3	4,38	69,68	165,5										
			35,6	24,0	144,4	820,1	0,3	8,2	0,4	2,2	441,4	92,9	749,8	5,8		
	Подливка															
	Печенье "Курабье"	50	1,5	12,5	17,3	118,81	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1		
№ 294	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1		
			2,3	12,7	23,1	235	0,23	0,06	0,01	0,5	120,6	16,6	35,2	0,2		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,0	53,6	230,9	1523,4	0,73	41,6	0,47	6,4	687,4	173,3	1121,4	7,9		

