Согласованно
начальник отдела по надзору за условиями воспитания, обучения и питанием населения управления Роспотребнадзора по Омской области

28.08.20 М.Н. Бойко

Утверждаю
директор БОУ г.Омска "СОШ № 17"

/ /

Цикличное 24х - дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов на 2020 учебный год

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
	1 неделя													
	1 день (понедельник)													
	Завтрак													
211/2015	Омлет натуральный на молоке	165(160/5)	17,56	22,98	2,46	286,88	0,23	0,00	1,64	2,14	1,55	0,00	0,16	78,80
ттп	Батон нарезной	30	1,98	0,27	13,98	66,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,20	0,00	10,05	38,49	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15
ттп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,72	0,00	20,34	82,80	0,02	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80
	Итого за Завтрак:	**565**	**19,36**	**21,82**	**46,68**	**456,54**	**0,23**	**18,10**	**1,54**	**2,01**	**1,46**	**0,00**	**0,15**	**107,83**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	40	0,28	0	0,72	4	0	4	0	0	0	0	0	9,2
102/2015	Суп гороховый	250	5,9	5,44	20,96	152,85	0,071	11,5	0	3,483	1,94	0	0,2	45,9
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	50	1,288	2,809	2,971	42,545	0	0	0,015	0	0,388	0	0,04	2,69
285/2015	Макаронник с печенью	250(200/50)	23,166	18,418	60,576	486,842	0,386	27,600	6,525	9,657	0,511	0,000	0,053	27,889
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**830**	**28,75**	**22,61**	**118,02**	**772,50**	**0,36**	**113,10**	**4,97**	**10,82**	**2,72**	**0,00**	**0,28**	**88,49**
	Итого за день:	**1395**	**48,12**	**44,42**	**164,70**	**1229,04**	**0,60**	**131,20**	**6,52**	**12,83**	**4,17**	**0,00**	**0,43**	**196,31**
	2 день (вторник)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	40	0,24	0	1,16	5,6	0,024	10	0	0,156	0	0	0	5,6
279/330/2015	Тефтели с говядиной тушеные в сметанном соусе	105(55/50)	8,808	12,278	11,891	197,58	0,034	1,703	0,028	2,141	1,426	0	0,147	32,511
312/2015	Картофельное пюре на молоке с маслом	185(180/5)	3,860	6,282	27,303	179,987	0,182	30,463	0,041	0,152	1,151	0,000	0,119	21,809
ттп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200 (173/15/12)	0,384	0	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,85	150,06	4,107	220,301
	Итого за Завтрак:	**560**	**13,49**	**15,48**	**54,52**	**415,18**	**0,19**	**66,10**	**2,66**	**2,87**	**43,37**	**150,06**	**4,26**	**267,84**
	Обед													
82/2015	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2,305	6,326	15,419	127,754	0,035	18,428	0,010	3,436	1,810	0,000	0,187	49,327
670/848/1981	Фрикадельки с говядиной с соусом томатным	125(75/50)	11,708	16,462	13,684	250,24	0,038	0,956	0	5,688	2,293	0	0,236	25,068
171/2015	Гречка отварная с маслом	185(180/5)	10,449	7,105	55,973	315,802	0,000	0,000	0,041	0,000	0,399	0,000	0,041	19,261
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
348/2015	Компот из кураги с вит, С	200(185/15)	0,5	0	28,15	110,5	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**705**	**27,58**	**18,97**	**111,90**	**715,38**	**0,04**	**104,20**	**0,04**	**3,82**	**2,72**	**0,00**	**0,28**	**75,87**
	Итого за день:	**1265**	**41,07**	**34,45**	**166,43**	**1130,57**	**0,23**	**170,30**	**2,70**	**6,69**	**46,09**	**150,06**	**4,54**	**343,71**
	3 день (среда)													
	Завтрак													
173/2015	Каша молочная с маслом***	205(200/5)	7,422	8,447	40,620	258,957	0,000	0,000	0,040	0,000	0,963	0,000	0,099	16,516
3,/2015	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4,905	6,505	14,115	136,65	0	0,28	0,051	0	0	0	0	111,5
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,2	0	10,049	38,49	0	0,1	0	0	0	0	0	5,15
тпп	Фрукт свежий: Мандарин	70	0,56	0	6,02	26,6	0	26,6	0	0	0	0	0	24,5
421/2015	Хлебобулочное сдобное изделие без начинки (выпечка)	75	4,982	10,731	40,587	279,818	0,011	0	0,018	6,76	0,388	0	0,04	11,005
	Итого за Завтрак:	**595**	**18,18**	**21,56**	**117,55**	**724,90**	**0,00**	**26,98**	**0,08**	**1,34**	**0,73**	**0,00**	**0,08**	**153,70**
	Обед													
96/2015	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2,205	6,33	18,625	140	0,103	16,015	0,008	3,521	1,94	0	0,2	28,55
440/3/1998	Капуста тушеная с мясом птицы (филе)	250(200/50)	19,600	24,852	16,239	364,900	0,007	101,222	0,000	6,579	0,946	0,000	0,098	129,911
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020,	Компот вишневый	200	0,2	0	26,777	102,01	0,011	0,425	0,011	0,013	2,25	4	0,133	3,73
	Итого за Обед:	**745**	**21,52**	**27,07**	**77,48**	**633,63**	**0,12**	**99,44**	**0,02**	**8,93**	**4,97**	**4,00**	**0,41**	**148,01**
	Итого за день:	**1340**	**39,69**	**48,63**	**195,03**	**1358,53**	**0,12**	**126,42**	**0,10**	**10,27**	**5,69**	**4,00**	**0,49**	**301,71**
	4 день (четверг)													
	Завтрак													
224/2015	Запеканка из творога с морковью	200	17,931	13,040	31,500	420,851	0,164	7,280	0,401	1,131	5,171	0,000	0,160	238,351
903/1981	Соус абрикосовый	50	0,138	0	33,565	127,16	0	0	0	0	0	0	0	0,6
тпп	Батон нарезной	25	1,65	0,225	11,65	55,25	0	0	0	0	0	0	0	0
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной и облепихой с медом	200(173/15/12)	0,377	0	10,969	42,809	0,029	33,819	20,08	1,052	41,775	150,705	4,115	219,251

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	1,881	1,485	24,651	118,47	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Завтрак:	**505**	**17,49**	**11,49**	**104,46**	**659,33**	**0,15**	**39,28**	**20,38**	**1,90**	**45,65**	**150,71**	**4,24**	**398,61**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	30	0,21	0	0,54	3	0	3	0	0	0	0	0	6,9
219/1981	Суп картофельный с крупой, с рыбой (филе горбуши)	250(235/15)	6,689	1,863	14,871	100,504	0,065	11,100	0,000	0,084	0,000	0,000	0,000	17,571
294/2015	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9,971	23,2	10,158	290,565	0	0	0,03	1,876	0,728	0	0,075	7,472
		155(150/5)	5,362	4,083	38,344	202,138	0,087	0	0,03	1,07	0,291	0	0,03	11,732
443/1981	Макаронные изделия отварные с маслом	185(180/5)	6,400	4,873	45,765	241,261	0,104	0,000	0,036	1,277	0,347	0,000	0,036	14,003
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**940**	**26,03**	**18,18**	**107,56**	**682,36**	**0,14**	**81,10**	**0,06**	**1,81**	**1,26**	**0,00**	**0,13**	**47,64**
	Итого за день:	**1445**	**43,53**	**29,67**	**212,02**	**1341,69**	**0,29**	**120,38**	**20,44**	**3,71**	**46,91**	**150,71**	**4,37**	**446,25**
	5 день (пятница)													
	Завтрак													
658/824/1981	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	125(75/50)	12,489	14,172	12,851	230,08	0,037	0,36	0	3,698	1,94	0	0,2	20,946
171/2015	Гречка отварная с маслом	185(180/5)	10,449	7,105	55,973	315,802	0,000	0,000	0,041	0,000	0,399	0,000	0,041	19,261
3/2015	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4,905	6,505	14,115	136,65	0	0,28	0,051	0	0	0	0	111,5
1010/1981	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0	15,249	59,57	0,003	2,9	0,14	0,014	0,84	1,54	0,042	8,05
	Итого за Завтрак:	**505**	**24,42**	**22,74**	**82,56**	**627,50**	**0,01**	**3,54**	**0,22**	**2,59**	**2,10**	**1,54**	**0,17**	**141,46**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	30	0,18	0	0,87	4,2	0,018	7,5	0	0,117	0	0	0	4,2
88/2015	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2,184	6,14	11,132	108,93	0,053	31,015	0,008	3,468	1,94	0	0,2	49,7
705 I вар/1981	Плов с курицей (филе)	250(200/50)	20,988	24,539	56,366	516,251	0,069	1,800	0,000	6,055	0,970	0,000	0,100	35,230
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0,225	0	25,327	97,26	0,008	50	62,5	1,25	7,5	2,25	0,35	5,98
	Итого за Обед:	**725**	**22,42**	**26,13**	**101,18**	**715,79**	**0,13**	**89,96**	**62,51**	**9,68**	**10,22**	**2,25**	**0,63**	**97,26**
	Итого за день:	**1230**	**46,84**	**48,88**	**183,74**	**1343,29**	**0,14**	**93,50**	**62,73**	**12,27**	**12,32**	**3,79**	**0,80**	**238,72**
	6 день (суббота)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	40	0,28	0	0,72	4	0	4	0	0	0	0	0	9,2
572/1981	Сосиска (для детского питания) отварная с маслом	65(1/60/5)	12,285	33,810	2,993	387,900	0,000	0,000	0,045	0,000	0,000	0,000	0,000	25,275

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
125/2015	Картофель отварной, с маслом	180(175/5)	3,674	5,069	31,159	183,500	0,216	35,960	0,036	0,180	0,602	0,000	0,062	21,715
ттп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0,384	0	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,85	150,06	4,107	220,301
	Итого за Завтрак:	**515**	**14,20**	**27,03**	**53,91**	**528,38**	**0,21**	**67,79**	**2,67**	**0,88**	**42,35**	**150,06**	**4,16**	**271,35**
	Обед													
82/2015	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2,282	6,108	15,455	125,43	0,035	18,515	0,008	3,453	1,94	0	0,2	49,1
702/1981	Рагу из мяса птицы (филе)	300(250/50)	19,672	26,182	33,490	446,132	0,212	34,416	0,000	6,934	1,164	0,000	0,120	52,726
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
948/1981	Кисель с вит ,С	200	0,024	0	32,06	125,816	0	70,00	0	0	0	0	0	0,2
	Итого за Обед:	**795,00**	**21,74**	**28,29**	**94,18**	**715,42**	**0,21**	**122,93**	**0,01**	**9,23**	**2,91**	**0,00**	**0,30**	**102,44**
	Итого за день:	**1310**	**35,94**	**55,32**	**148,09**	**1243,80**	**0,42**	**190,72**	**2,67**	**10,11**	**45,26**	**150,06**	**4,46**	**373,79**
	2 неделя													
	7 день (понедельник)													
	Завтрак													
182/2015	Каша молочная с маслом***	205(200/5)	6,616	9,144	31,157	226,620	0,000	0,000	0,040	0,000	0,963	0,000	0,099	21,651
3./2015	Бутерброд с маслом, сыром	40(25/5/10)	4,275	6,46	11,695	122,6	0	0,28	0,051	0	0	0	0	104,6
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,2	0	10,049	38,49	0	0,1	0	0	0	0	0	5,15
ттп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,72	0	20,34	82,8	0,018	18	0	0	0	0	0	28,8
	Итого за Завтрак:	**625**	**10,20**	**13,37**	**65,64**	**415,24**	**0,02**	**18,38**	**0,08**	**0,00**	**0,73**	**0,00**	**0,08**	**154,92**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	40	0,24	0	1,16	5,6	0,024	10	0	0,156	0	0	0	5,6
103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	2,596	22,145	120,278	0,118	16,5	0	1,842	0,97	0	0,1	22,45
294/2015	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9,971	23,2	10,158	290,565	0	0	0,03	1,876	0,728	0	0,075	7,472
312/2015	Картофельное пюре на молоке с маслом	185(180/5)	3,860	6,282	27,303	179,987	0,182	30,463	0,041	0,152	1,151	0,000	0,119	21,809
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
348/2015	Компот из кураги с вит, С	200(185/15)	0,5	0	28,15	110,5	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**795**	**20,87**	**19,79**	**99,59**	**653,84**	**0,28**	**126,96**	**0,06**	**2,78**	**2,78**	**0,00**	**0,29**	**58,92**
	Итого за день:	**1420**	**31,06**	**33,16**	**165,23**	**1069,08**	**0,29**	**145,34**	**0,14**	**2,78**	**3,51**	**0,00**	**0,36**	**213,84**
	8 день (вторник)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	40	0,28	0	0,72	4	0	4	0	0	0	0	0	9,2
303/2011	Курица тушеная с морковью (филе)	110(45/25/40)	13,035	18,536	5,686	244,196	0,021	2,41	0,028	2,19	0,776	0	0,08	39,977
171/2015	Гречка отварная с маслом	185(180/5)	10,449	7,105	55,973	315,802	0,000	0,000	0,041	0,000	0,399	0,000	0,041	19,261
ттп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
54-13гн-2020	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0,318	0	14,392	55,849	0,013	2,739	0,001	0,113	3,45	4,5	0,114	8,761
	Итого за Завтрак:	**560**	**23,09**	**23,95**	**73,19**	**591,25**	**0,03**	**8,15**	**0,06**	**2,30**	**4,52**	**4,50**	**0,22**	**75,44**
	Обед													
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	2,101	4,397	13,388	99,578	0,053	22	0	2,932	0,485	0	0,05	30,425
642/1981	Плов из говядины	250(200/50)	20,456	21,448	57,091	489,136	0,116	1,800	0,000	6,505	0,970	0,000	0,100	28,660
ттп	Хлеб пшеничный	50(2/25)	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**750**	**22,91**	**22,01**	**111,08**	**717,09**	**0,15**	**93,80**	**0,00**	**8,14**	**1,26**	**0,00**	**0,13**	**65,15**
	Итого за день:	**1310**	**45,99**	**45,95**	**184,27**	**1308,33**	**0,18**	**101,95**	**0,06**	**10,44**	**5,78**	**4,50**	**0,35**	**140,60**
	9 день (среда)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	35	0,21	0	1,015	4,9	0,021	8,75	0	0,137	0	0	0	4,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые запеченые	75	5,917	9,579	3,025	121,343	0,006	19,605	0,025	3,026	0,388	0	0,04	29,335
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	40	1,03	2,247	2,376	34,036	0	0	0,012	0	0,31	0	0,032	2,152
443/1981	Макаронные изделия отварные с маслом	185(180/5)	6,380	5,512	45,548	246,112	0,103	0,000	0,041	1,270	1,063	0,000	0,110	17,633
ттп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75
ттп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	2,17	9,415	19,88	173,6	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,2	0	10,049	38,49	0	0,1	0	0	0	0	0	5,15
	Итого за Завтрак:	**600**	**19,69**	**24,57**	**86,27**	**636,11**	**0,10**	**8,85**	**0,04**	**2,94**	**1,09**	**0,00**	**0,11**	**30,82**
	Обед													
219/1981	Суп с рыбными консервами	250(220/30)	6,255	8,851	18,444	182,458	0,105	16,116	0,000	2,881	1,503	0,000	0,155	26,153
279/330/2015	Тефтели с говядиной тушеные в сметанном соусе с томатом	105(55/50)	8,68	15,867	11,395	225,757	0,034	1,688	0,02	5,224	1,164	0	0,12	26,691
125/2015	Картофель отварной, с маслом	185(180/5)	3,774	5,364	31,988	189,828	0,222	36,915	0,038	0,185	0,619	0,000	0,064	22,317
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
948/1981	Кисель с вит ,С	200	0,024	0	32,06	125,816	0	70,00	0	0	0	0	0	0,2
	Итого за Обед:	**780**	**19,15**	**21,97**	**99,83**	**679,59**	**0,27**	**124,72**	**0,05**	**4,56**	**2,49**	**0,00**	**0,26**	**64,51**
	Итого за день:	**1380**	**38,84**	**46,53**	**186,11**	**1315,70**	**0,36**	**133,57**	**0,09**	**7,50**	**3,57**	**0,00**	**0,37**	**95,33**
	10 день (четверг)													
	Завтрак													
499/1981	Запеканка из творога	180	27,607355	10,29832	25,97574194	547,4996129	0,092903	0,864	0,239226	4,019226	0,581806	0	0,060387	267,145548
903/1981	Соус абрикосовый	50	0,138	0	33,565	127,16	0	0	0	0	0	0	0	0,6
ттп	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,105	103,95	0	0	0	0	0	0	0	10,35
1010/1981	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0	15,249	59,57	0,003	2,9	0,14	0,014	0,84	1,54	0,042	8,05
	Итого за Завтрак:	**475**	**27,59**	**9,27**	**92,29**	**762,14**	**0,08**	**3,64**	**0,35**	**3,48**	**1,34**	**1,54**	**0,09**	**249,04**
	Обед													

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
88/2015	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2,184	6,14	11,132	108,93	0,053	31,015	0,008	3,468	1,94	0	0,2	49,7
541/861/1981	Котлета рыбная(горбуша), запеченая в молочном соусе	125(75/50)	12,93	13,206	14,479	230,153	0	0	0,032	3,35	1,94	0	0,2	24,17
946/2/1998	Картофельное пюре с морковью на молоке с маслом	185(180/5)	3,761	5,566	24,926	163,467	0,171	26,568	0,036	0,358	1,158	0,000	0,119	37,850
ттп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
348/2015	Компот из кураги с вит, С	200(185/15)	0,5	0	28,15	110,5	0	70,0	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**765**	**27,60**	**36,94**	**79,57**	**757,99**	**0,20**	**127,58**	**0,07**	**5,64**	**3,88**	**0,00**	**0,40**	**111,11**
	Итого за день:	**1215**	**55,19**	**46,22**	**171,85**	**1520,13**	**0,28**	**131,23**	**0,42**	**9,12**	**5,22**	**1,54**	**0,49**	**360,15**
	11 день (пятница)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	40	0,28	0	0,72	4	0	4	0	0	0	0	0	9,2
572/1981	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	65(60/5)	7,168	22,011	1,235	219,877	0,000	0,000	0,035	0,000	0,000	0,000	0,000	11,936
166/2011	Рис отварной с овощами, с маслом	185(140/40/5)	4,220	4,678	42,785	219,539	0,066	2,053	0,036	0,491	1,158	0,000	0,119	31,569
ттп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной, облепихой с медом	200(173/15/12)	0,377	0	10,969	42,809	0,029	33,819	20,08	1,052	41,775	150,705	4,115	219,251
	Итого за Завтрак:	**515**	**12,16**	**22,77**	**60,31**	**474,55**	**0,08**	**39,54**	**20,14**	**1,46**	**42,75**	**150,71**	**4,22**	**270,75**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	40	0,24	0	1,16	5,6	0,024	10	0	0,156	0	0	0	5,6
177/1981	Борщ с картофелем (Свекольник со сметаной)	255(250/5)	2,638	6,288	16,877	134,859	0,066	15,872	0,010	3,367	1,183	0,000	0,122	39,598
294/330/2015	Котлета куриная с соусом сметанным	125(75/50)	10,782	23,116	13,257	311,34	0	0,053	0,028	1,876	1,407	0	0,145	25,992
302/2015	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	185(180/5)	5,442	5,601	42,479	231,767	0,000	0,000	0,041	0,000	1,152	0,000	0,119	28,456
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**845**	**22,19**	**24,38**	**105,73**	**723,82**	**0,08**	**95,92**	**0,07**	**4,79**	**2,78**	**0,00**	**0,29**	**84,91**
	Итого за день:	**1360**	**34,35**	**47,15**	**166,04**	**1198,36**	**0,16**	**135,46**	**20,21**	**6,26**	**45,53**	**150,71**	**4,50**	**355,66**
	12 день (суббота)													
	Завтрак													
658/1981	Котлета с говядиной запеченая с маслом	80(75/5)	12,121	17,885	10,363	251,979	0,034	0	0,03	3,75	0,97	0	0,1	13,71
171/2015	Гречка отварная с маслом	185(180/5)	10,449	7,105	55,973	315,802	0,000	0,000	0,041	0,000	0,399	0,000	0,041	19,261
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4,905	6,505	14,115	136,65	0	0,28	0,051	0	0	0	0	111,5
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,2	0	10,049	38,49	0	0,1	0	0	0	0	0	5,15

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
	Итого за Завтрак:	**510**	**24,85**	**29,58**	**75,37**	**657,57**	**0,03**	**0,38**	**0,11**	**3,75**	**0,99**	**0,00**	**0,13**	**144,42**
	Обед													
103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	2,596	22,145	120,278	0,118	16,5	0	1,842	0,97	0	0,1	22,45
517/1981	Рыба тушеная в томате с овощами (филе минтая)	100(50/50)	13,593	11,344	4,835	174,794	0,015	1,766	0	4,821	0,97	0	0,1	29,155
125/2015	Картофель отварной, с маслом	185(180/5)	3,771	5,703	31,909	192,560	0,221	36,818	0,041	0,184	0,617	0,000	0,063	22,315
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
948/1981	Кисель с вит ,С	200	0,024	0	32,06	125,816	0	70,00	0	0	0	0	0	0,2
	Итого за Обед:	**775**	**22,25**	**18,46**	**101,09**	**653,81**	**0,29**	**125,08**	**0,03**	**6,80**	**2,39**	**0,00**	**0,25**	**77,29**
	Итого за день:	**1285**	**47,10**	**48,04**	**176,46**	**1311,38**	**0,32**	**125,46**	**0,14**	**10,55**	**3,38**	**0,00**	**0,38**	**221,71**
	3 неделя													
	13 день (понедельник)													
	Завтрак													
211/2015	Омлет натуральный на молоке	165(160/5)	17,526	22,935	2,458	286,306	0,230	0,000	1,641	2,140	1,549	0,000	0,160	78,641
ттп	Батон нарезной	40	2,64	0,36	18,64	88,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ттп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,72	0	20,34	82,8	0,018	18	0	0	0	0	0	28,8
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,2	0	10,049	38,49	0	0,1	0	0	0	0	0	5,15
	Итого за Завтрак:	**585**	**20,02**	**21,91**	**51,34**	**478,64**	**0,23**	**18,10**	**1,54**	**2,01**	**1,46**	**0,00**	**0,15**	**107,83**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	35	0,21	0	1,015	4,9	0,021	8,75	0	0,137	0	0	0	4,9
102/2015	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,44	20,96	152,85	0,071	11,5	0	3,483	1,94	0	0,2	45,9
702/1981	Рагу из мяса птицы (филе)	250(200/50)	17,570	22,878	27,288	383,577	0,172	27,980	0,000	5,637	0,946	0,000	0,098	44,251
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020	Компот клюквенный	200	0,300	0,000	10,500	43,100	0,000	1,500	0,000	0,000	10,400	12,000	0,600	14,900
	Итого за Обед:	**775**	**23,68**	**24,56**	**88,26**	**661,44**	**0,24**	**46,69**	**0,75**	**8,57**	**4,22**	**2,75**	**0,34**	**98,77**
	Итого за день:	**1360**	**43,71**	**46,47**	**139,60**	**1140,09**	**0,47**	**64,79**	**2,29**	**10,58**	**5,67**	**2,75**	**0,49**	**206,59**
	14 день (вторник)													
	Завтрак													
279/330/2015	Тефтели с говядиной тушеные в сметанном соусе	105(55/50)	8,808	12,278	11,891	197,58	0,034	1,703	0,028	2,141	1,426	0	0,147	32,511
450/1981	Макароны запеченные с сыром, с маслом	185(170/10/5)	9,633	13,821	43,712	327,837	0,098	0,384	0,066	4,639	0,743	0,000	0,077	158,189
ттп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75
ттп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	3,45	6,15	32,6	229	0	0	0	0	0	0	0	0
54-13гн-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200(172/15/13)	0,348	0	14,242	55,699	0,005	30,099	2,55	0,105	4,65	0,06	0,195	10,561
	Итого за Завтрак:	**555**	**24,14**	**32,47**	**114,17**	**867,87**	**0,14**	**32,19**	**2,64**	**6,89**	**6,82**	**0,06**	**0,42**	**207,01**

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	35	0,245	0	0,63	3,5	0	3,5	0	0	0	0	0	8,05
96/2015	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2,205	6,33	18,625	140	0,103	16,015	0,008	3,521	1,94	0	0,2	28,55
572/1981	Сосиска (для детского питания) отварная с маслом	65(1/60/5)	11,830	32,558	2,882	373,533	0,000	0,000	0,043	0,000	0,000	0,000	0,000	24,339
747/1981	Рис отварной с маслом	185(180/5)	4,578	5,353	49,636	252,441	0,051	0,000	0,041	0,289	1,152	0,000	0,119	11,715
ТПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0,225	0	25,327	97,26	0,008	50	62,5	1,25	7,5	2,25	0,35	5,98
	Итого за Обед:	**780**	**22,12**	**44,60**	**115,86**	**959,13**	**0,16**	**69,52**	**62,59**	**5,06**	**10,59**	**2,25**	**0,67**	**87,83**
	Итого за день:	**1335**	**46,26**	**77,07**	**230,03**	**1827,00**	**0,30**	**101,70**	**65,24**	**11,95**	**17,41**	**2,31**	**1,09**	**294,85**
	15 день (среда)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	40	0,24	0	1,16	5,6	0,024	10	0	0,156	0	0	0	5,6
541/861/1981	Котлета рыбная(горбуша), запеченая в молочном соусе	125(75/50)	12,93	13,206	14,479	230,153	0	0	0,032	3,35	1,94	0	0,2	24,17
312/2015	Картофельное пюре на молоке с маслом	180(175/5)	3,762	5,633	26,662	171,218	0,179	29,754	0,036	0,149	1,126	0,000	0,116	21,224
ТПП	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75
54-13гн-2020	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0,318	0	14,392	55,849	0,013	2,739	0,001	0,113	3,45	4,5	0,114	8,761
	Итого за Завтрак:	**570**	**25,08**	**30,79**	**54,83**	**594,19**	**0,19**	**37,53**	**0,06**	**2,27**	**5,36**	**4,50**	**0,31**	**60,30**
	Обед													
103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	2,596	22,145	120,278	0,118	16,5	0	1,842	0,97	0	0,1	22,45
637/1981	Азу из говядины	250(200/50)	18,040	21,171	27,075	369,235	0,209	27,200	0,000	5,970	0,776	0,000	0,080	29,326
ТПП	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**750**	**21,71**	**19,98**	**95,83**	**641,87**	**0,29**	**113,70**	**0,00**	**6,62**	**1,59**	**0,00**	**0,16**	**57,71**
	Итого за день:	**1320**	**46,79**	**50,77**	**150,65**	**1236,05**	**0,47**	**151,23**	**0,06**	**8,89**	**6,95**	**4,50**	**0,48**	**118,01**
	16 день (четверг)													
	Завтрак													
499/1981	Запеканка из творога	180	27,608	10,298	25,975	547,498	0,093	0,864	0,240	4,020	0,582	0,000	0,060	267,148
906/1981	Соус клюквенный	50	0,025	0	5,23	20,1	0,001	0,7	0,15	0,066	0,3	0,55	0,012	0,5
ТПП	Батон нарезной	40	2,64	0,36	18,64	88,4	0	0	0	0	0	0	0	0
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,20	0,00	10,05	38,49	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15
	Итого за Завтрак:	**470**	**27,41**	**9,51**	**57,01**	**633,66**	**0,08**	**1,57**	**0,36**	**3,64**	**0,82**	**0,55**	**0,07**	**243,12**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	40	0,28	0	0,72	4	0	4	0	0	0	0	0	9,2

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
82/2015	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2,282	6,108	15,455	125,43	0,035	18,515	0,008	3,453	1,94	0	0,2	49,1
294/2015/848/1981	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	125(75/50)	10,482	20,604	13,961	284,42	0,003	0,36	0	2,574	1,407	0	0,145	13,268
302/2015	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	185(180/5)	5,442	5,601	42,479	231,767	0,000	0,000	0,041	0,000	1,152	0,000	0,119	28,456
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020,	Компот вишневый	200	0,2	0	26,777	102,01	0,011	0,425	0,011	0,013	2,25	4	0,133	3,73
	Итого за Обед:	**845**	**21,71**	**22,00**	**105,96**	**696,73**	**0,05**	**23,30**	**0,05**	**6,04**	**6,00**	**4,00**	**0,52**	**99,85**
	Итого за день:	**1315**	**49,12**	**31,52**	**162,97**	**1330,38**	**0,13**	**24,87**	**0,41**	**9,68**	**6,82**	**4,55**	**0,59**	**342,96**
	17 день (пятница)													
	Завтрак													
255/332/2015	Печень по-строгановски	120(60/60)	16,52	15,346	4,268	226,936	0,266	29,349	7,323	6,081	1,164	0	0,12	19,944
443/1981	Макаронные изделия отварные с маслом	185(180/5)	6,400	4,873	45,765	241,261	0,104	0,000	0,036	1,277	0,347	0,000	0,036	14,003
ттп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75
1010/1981	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0	15,249	59,57	0,003	2,9	0,14	0,014	0,84	1,54	0,042	8,05
421/2015	Хлебобулочное сдобное изделие без начинки (выпечка)	75	5,827	6,567	43,628	258,469	0,013	0	0,048	3,739	0,689	0	0,071	14,825
	Итого за Завтрак:	**605**	**30,95**	**28,33**	**126,24**	**873,76**	**0,36**	**32,25**	**7,49**	**8,51**	**2,30**	**1,54**	**0,19**	**45,54**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	40	0,24	0	1,16	5,6	0,024	10	0	0,156	0	0	0	5,6
219/1981	Суп картофельный с крупой, с рыбой (филе горбуши)	250(230/20)	7,675	2,198	14,616	106,486	0,064	10,909	0,000	0,082	0,000	0,000	0,000	18,318
702/1981	Рагу из мяса птицы (филе)	200(160/40)	13,114	17,454	22,326	297,422	0,141	22,944	0	4,622	0,776	0	0,08	35,15
ттп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
948/1981	Кисель с вит ,С	200	0,024	0	32,06	125,816	0	70,00	0	0	0	0	0	0,2
	Итого за Обед:	**730**	**23,17**	**19,75**	**87,17**	**614,95**	**0,22**	**113,85**	**0,00**	**4,85**	**0,78**	**0,00**	**0,08**	**66,27**
	Итого за день:	**1335**	**54,12**	**48,08**	**213,41**	**1488,70**	**0,58**	**146,10**	**7,49**	**13,36**	**3,07**	**1,54**	**0,27**	**111,81**
	18 день (суббота)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	30	0,21	0	0,54	3	0	3	0	0	0	0	0	6,9
572/1981	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	65(60/5)	7,168	22,011	1,235	219,877	0,000	0,000	0,035	0,000	0,000	0,000	0,000	11,936
171/2015	Гречка отварная с маслом	185(180/5)	10,449	7,105	55,973	315,802	0,000	0,000	0,041	0,000	0,399	0,000	0,041	19,261
ттп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,20	0,00	10,05	38,49	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	2,17	9,415	19,88	173,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Завтрак:	**510**	**18,55**	**33,50**	**86,43**	**700,89**	**0,00**	**3,10**	**0,06**	**0,00**	**0,29**	**0,00**	**0,03**	**43,11**
	Обед													
81/1981	Салат из белокачанной капусты*	50	0,803	2,501	5,13	45,137	0,004	18,32	0	1,715	0,243	0	0,025	23,727
177/1981	Борщ с картофелем (Свекольник со сметаной)	255(250/5)	2,669	6,195	17,258	135,28	0,068	16,265	0,008	3,452	1,213	0	0,125	39,513
705 I вар/1981	Плов с курицей(филе)	250(200/50)	20,988	24,539	56,366	516,251	0,069	1,800	0,000	6,055	0,970	0,000	0,100	35,230
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
348/2015	Компот из кураги с вит, С	200(185/15)	0,5	0	28,15	110,5	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**785**	**23,04**	**28,60**	**109,67**	**773,22**	**0,13**	**106,39**	**0,01**	**10,01**	**2,23**	**0,00**	**0,23**	**98,62**
	Итого за день:	**1295**	**41,59**	**62,09**	**196,10**	**1474,11**	**0,13**	**109,49**	**0,07**	**10,01**	**2,52**	**0,00**	**0,26**	**141,73**
	4 неделя													
	19 день (понедельник)													
	Завтрак													
173/2015	Каша молочная с маслом***	205(200/5)	7,885	7,678	42,952	269,809	0,000	0,000	0,040	0,000	0,963	0,000	0,099	5,803
тпп	Батон нарезной	30	1,98	0,27	13,98	66,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0,384	0	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,85	150,06	4,107	220,301
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,72	0	20,34	82,8	0,018	18	0	0	0	0	0	28,8
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	1,881	1,485	24,651	118,47	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Завтрак:	**645**	**10,93**	**7,56**	**102,60**	**515,13**	**0,05**	**51,82**	**2,64**	**0,73**	**42,58**	**150,06**	**4,18**	**253,49**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	35	0,21	0	1,015	4,9	0,021	8,75	0	0,137	0	0	0	4,9
219/1981	Суп картофельный с пшеном	250	3,1	3,115	22,42	127,175	0,107	17,5	0	1,838	1,94	0	0,2	28,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы (филе)	250(200/50)	18,391	23,755	16,580	351,519	0,008	103,753	0,000	6,744	0,970	0,000	0,100	131,665
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020	Компот клюквенный	200	0,125	0	25,152	96,76	0,003	3,5	0,75	0,33	1,5	2,75	0,058	2,48
	Итого за Обед:	**775**	**21,19**	**22,48**	**80,61**	**602,45**	**0,14**	**112,75**	**0,75**	**7,70**	**4,22**	**2,75**	**0,34**	**150,51**
	Итого за день:	**1420**	**32,12**	**30,04**	**183,21**	**1117,58**	**0,18**	**164,57**	**3,39**	**8,43**	**46,79**	**152,81**	**4,52**	**404,00**
	20 день (вторник)													
	Завтрак													
294/2015	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9,971	23,2	10,158	290,565	0	0	0,03	1,876	0,728	0	0,075	7,472
166/2011	Рис отварной с овощами, с маслом	185(150/30/5)	4,296	6,237	44,210	239,160	0,062	1,572	0,041	1,055	1,218	0,000	0,126	27,285
тпп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,725	57,75	0	0	0	0	0	0	0	5,75

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
1010/1981	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0	15,249	59,57	0,003	2,9	0,14	0,014	0,84	1,54	0,042	8,05
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	2,17	9,415	19,88	173,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Завтрак:	**520**	**18,90**	**26,44**	**88,56**	**659,17**	**0,05**	**4,05**	**0,20**	**1,45**	**2,70**	**1,54**	**0,23**	**39,16**
	Обед													
98/2015	Суп крестьянский с крупой	250	2,101	4,397	13,388	99,578	0,053	22	0	2,932	0,485	0	0,05	30,425
640/3/1998	Рыба, запеченая в молочном соусе (филе минтай)	100(50/50)	14,05	12,768	4,63	190,085	0	0	0,032	2,577	0,97	0	0,1	18,66
125/2015	Картофель отварной, с маслом	180(175/5)	3,674	5,069	31,159	183,500	0,216	35,960	0,036	0,180	0,602	0,000	0,062	21,715
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**770**	**22,89**	**21,75**	**91,31**	**645,68**	**0,23**	**127,96**	**0,06**	**5,66**	**1,96**	**0,00**	**0,20**	**76,68**
	Итого за день:	**1290**	**41,79**	**48,20**	**179,88**	**1304,85**	**0,28**	**132,01**	**0,26**	**7,11**	**4,66**	**1,54**	**0,44**	**115,84**
	21 день (среда)													
	Завтрак													
658/863/1981	Котлета с говядиной запеченая с соусом сметанным	125(75/50)	12,825	18,614	13,324	277,479	0,034	0,038	0,035	3,75	1,94	0	0,2	29,685
171/2015	Гречка отварная с маслом	185(180/5)	10,449	7,105	55,973	315,802	0,000	0,000	0,041	0,000	0,399	0,000	0,041	19,261
3,/2015	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4,905	6,505	14,115	136,65	0	0,28	0,051	0	0	0	0	111,5
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,20	0,00	10,05	38,49	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15
	Итого за Завтрак:	**505**	**24,55**	**26,06**	**76,52**	**638,06**	**0,00**	**0,42**	**0,12**	**1,88**	**1,26**	**0,00**	**0,13**	**147,28**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	35	0,245	0	0,63	3,5	0	3,5	0	0	0	0	0	8,05
96/2015	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2,205	6,33	18,625	140	0,103	16,015	0,008	3,521	1,94	0	0,2	28,55
669 II вар,/848/1981	Тефтели с говядиной тушеные в томатном соусе	105(55/50)	8,377	14,369	11,289	206,512	0,038	2,01	0	5,922	1,455	0	0,15	19,923
312/2015	Картофельное пюре на молоке с маслом	185(180/5)	3,860	6,282	27,303	179,987	0,182	30,463	0,041	0,152	1,151	0,000	0,119	21,809
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0,225	0	25,327	97,26	0,008	50	62,5	1,25	7,5	2,25	0,35	5,98
	Итого за Обед:	**810**	**15,10**	**16,50**	**86,18**	**549,01**	**0,25**	**92,11**	**62,54**	**5,58**	**11,25**	**2,25**	**0,74**	**73,23**
	Итого за день:	**1315**	**39,64**	**42,57**	**162,69**	**1187,07**	**0,25**	**92,52**	**62,65**	**7,46**	**12,51**	**2,25**	**0,87**	**220,51**
	22 день (четверг)													
	Завтрак													
499/1981	Запеканка из творога	180	27,607	10,298	25,976	547,500	0,093	0,864	0,239	4,019	0,582	0,000	0,060	267,146
903/1981	Соус абрикосовый	50	0,138	0	33,565	127,16	0	0	0	0	0	0	0	0,6
тпп	Батон нарезной	45	2,97	0,405	20,97	99,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,20	0,00	10,05	38,49	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15
	Итого за Завтрак:	**475**	**19,39**	**47,68**	**87,98**	**877,09**	**0,00**	**0,96**	**0,00**	**0,67**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**5,75**
	Обед													
177/1981	Борщ с картофелем (Свекольник со сметаной)	255(250/5)	2,669	6,195	17,258	135,28	0,068	16,265	0,008	3,452	1,213	0	0,125	39,513
303/2011	Курица тушеная с морковью (филе)	110(45/25/40)	13,035	18,536	5,686	244,196	0,021	2,41	0,028	2,19	0,776	0	0,08	39,977
443/1981	Макаронные изделия отварные с маслом	185(180/5)	6,380	5,512	45,548	246,112	0,103	0,000	0,041	1,270	1,063	0,000	0,110	17,633
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
349/2015	Компот из сухофруктов с вит,С	200(185/15)	0,64	0	28,57	110,7	0	70,00	0	0	0	0	0	0,3
	Итого за Обед:	**790**	**24,04**	**29,11**	**103,51**	**762,17**	**0,16**	**88,68**	**0,07**	**6,57**	**2,77**	**0,00**	**0,29**	**101,86**
	Итого за день:	**1265**	**43,43**	**76,79**	**191,50**	**1639,26**	**0,16**	**89,64**	**0,07**	**7,24**	**2,77**	**0,00**	**0,29**	**107,61**
	23 день (пятница)													
	Завтрак													
71/2015	Овощи порционные (помидор)*	35	0,21	0	1,015	4,9	0,021	8,75	0	0,137	0	0	0	4,9
642/1981	Плов из говядины	250(200/50)	20,456	21,448	57,091	489,136	0,116	1,800	0,000	6,505	0,970	0,000	0,100	28,660
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
376/2015	Чай с сахаром	200(190/10)	0,20	0,00	10,05	38,49	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15
	Итого за Завтрак:	**515**	**19,06**	**17,43**	**70,81**	**54,00**	**0,11**	**10,29**	**0,00**	**5,34**	**0,78**	**0,00**	**0,08**	**39,88**
	Обед													
71/2015	Овощи порционные (огурец)*	40	0,28	0	0,72	4	0	4	0	0	0	0	0	9,2
88/2015	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2,184	6,14	11,132	108,93	0,053	31,015	0,008	3,468	1,94	0	0,2	49,7
670/864/1981	Фрикадельки с говядиной тушеные в сметанном соусе с томатом	100(50/50)	9,977	8,083	7,498	146,927	0	0,038	0,02	0,67	0,388	0	0,04	13,365
348/1981	Рагу из овощей	180	4,193	8,673	26,058	196,640	0,135	52,974	0,000	5,936	2,793	0,000	0,288	84,423
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
54-1хн-2020,	Компот вишневый	200	0,2	0	26,777	102,01	0,011	0,425	0,011	0,013	2,25	4	0,133	3,73
	Итого за Обед:	**815**	**19,34**	**22,29**	**87,87**	**628,06**	**0,18**	**81,57**	**0,04**	**9,43**	**7,06**	**4,00**	**0,63**	**157,94**
	Итого за день:	**1330**	**38,40**	**39,72**	**158,68**	**1132,06**	**0,29**	**91,86**	**0,04**	**14,77**	**7,84**	**4,00**	**0,71**	**197,82**
	24 день (суббота)													
	Завтрак													

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
294/2015	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9,971	23,2	10,158	290,565	0	0	0,03	1,876	0,728	0	0,075	7,472
773/1981	Капуста тушеная	180	4,292	0,662	20,070	100,146	0,006	93,240	0,000	0,463	0,582	0,000	0,060	105,978
ТПП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0	0	0	0	0	0	0	6,9
1010/1981	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0	15,249	59,57	0,003	2,9	0,14	0,014	0,84	1,54	0,042	8,05
ТПП	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	3,45	6,15	32,6	229	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Завтрак:	**530**	**21,00**	**19,22**	**88,09**	**635,05**	**0,01**	**80,60**	**0,17**	**1,07**	**2,30**	**1,54**	**0,19**	**108,72**
	Обед													
96/2015	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2,205	6,33	18,625	140	0,103	16,015	0,008	3,521	1,94	0	0,2	28,55
54-3м-2020	Голубцы ленивые тушеные в соусе сметанном	125(75/50)	6,687	13,969	6,031	180,224	0,006	19,643	0,06	3,026	1,067	0	0,11	44,461
125/2015	Картофель отварной, с маслом	180(175/5)	3,67	5,07	31,16	183,50	0,22	35,96	0,04	0,18	0,60	0,00	0,06	21,72
ТПП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0	0	0	0	0	0	0	9,2
948/1981	Кисель с вит ,С	200	0,02	0	32,06	125,816	0	70,00	0	0	0	0	0	0,2
	Итого за Обед:	**800**	**15,02**	**24,88**	**101,08**	**691,36**	**0,29**	**141,62**	**0,10**	**6,70**	**3,51**	**0,00**	**0,36**	**100,51**
	Итого за день:	**1330**	**36,02**	**44,10**	**189,17**	**1326,41**	**0,30**	**222,22**	**0,27**	**7,77**	**5,81**	**1,54**	**0,55**	**209,23**
	ИТОГО ЗА Завтрак:		477,93	524,20	1898,49	14853,91	2,49	590,03	63,74	85,29	255,59	768,90	24,34	3819,85
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (завтрак):		19,91	21,84	79,10	618,91	0,10	24,58	2,66	3,55	10,65	32,04	1,01	159,16
	ИТОГО ЗА Обед:		516,57	624,74	2371,15	17005,32	4,70	1220,21	194,81	179,44	100,75	24,25	8,63	2248,98
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (обед):		21,52	26,03	98,80	708,55	0,20	50,84	8,12	7,48	4,20	1,01	0,36	93,71
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		994,51	1148,94	4269,64	31859,23	7,19	1810,24	258,55	264,72	356,35	793,15	32,96	6068,83
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		41,44	47,87	177,90	1327,47	0,30	75,43	10,77	11,03	14,85	33,05	1,37	252,87
	СООТНОШЕНИЕ:		1,00	1,16	4,29									

Примечание:

* - С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная

**- Допускается замена свежей капусты на квашенную

***- Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная,

****- Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления: печенье, вафли, мини-кексы, пряники, коржики

С целью улучшения рациона питания, допускается увеличение выхода готовых блюд в пределах установленной стоимости

Литература (сборники рецептур):

Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998

Издательство "Дели принт", Москва, 2011

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca

Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002
Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011
Издательство "Академия", Москва, 2014
Издательство "Харвест", Минск, 2006
Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016
Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020
Издательство "Гидрометеоиздат", Санкт-Петербург, 2000
Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018
Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976 под редакцией А,А, Покровского
Издательство "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учрежденгиях" Могильный М,П, Тутельян В,А, 2015г,
Издательство "Сборник рецептур блюд и кулнгарных изделий для предприятий общественного питания" Москва 1981г,