
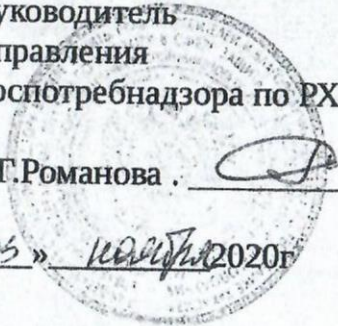


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
Управления
Роспотребнадзора по РК

Т.Г.Романова . 

« 03 » ноября 2020г

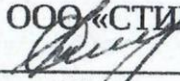


СОГЛАСОВАНО



Генеральный директор

ООО «СТИМУЛ»


О.С.СОСНЯ
« 03 » ноября 2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

СЕЗОН : ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

первый день

№ рец	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
411 Т-8	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ крупа рисовая 44 г молоко 100 г сахар 20г масло сливочное 10 г соль 04 г	200/15	10,5	10,8	29,2	346,4	0,16	1,3	60	68	93,8	173,4		
1	Бутерброд с маслом Масло сливочное , хлеб пшеничный	1/20/30	3,9	8,3	12,1	200,9	0	0	40	0,7	14	2		
42	Сыр порциями	1/15	3,8	4,3	0	54,6	0,05	0,1	42,4	28,9	33	0,1		
1010	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ чай заварка 2г сахар 15 г лимон 7г	1/200/15/7	0,2	-	15,6	58,7	0	2,2	0	0	16	9,5		
ПТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	1/50	2,65	8,3	21,2	169,65	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:		22,45	31,8	90,1	865,5	0,31	3,6	142,4	97,9	162,8	199		
ОБЕД														
81	Салат из белокочанной капусты свежего урожая Капуста свежая 98,5,морковь 10, сахар 5, масло р 5	1/100	1,5	5,9	9,4	69,0	0,04	15,9	60,0	0,4	46,0	30,0		
221	Суп гороховый с мясом Картофель 50,0горох20,мясо говядины 10, морковь 10, лук реп 10,малсо раст 5,соль 2	1/250/10	7,9	6,4	21,2	156,7	0,4	11,5	0	12	85,2	65,0		
658	Котлета из говядины с соусом сметанным Мясо говядины 74, хлеб пшеничный 18,лук реп 11, сухари панировачные 10,6, масло раст7,8, соль2г., Соус: сметана 12,5 ,мука 3,8, вода 37,5	1/100/50	17,4	15,8	14,6	240,0	0,1	0,1	0	3,0	32,0	1,7		
753	МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 63 г масло сливочное 6,2 г соль 3 г	1/180	6,1	9	39	243,6	0,07	0	0	2	14	46,2		
926	Компот из свежих фруктов Яблоки 20, апельсины 20, сахар 24г	1/200	0,3	0	34,0	110,0	0,02	6,8	0	0	7,1	1		
ПТ	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
П/П	Хлеб пшеничный	1/25	3,4	1,6	20,0	63,0	0,1	0	0	0,8	15	41		
	ИТОГО		39	39	137,6	949,5	0,73	34,3	60	7,8	209,7	172,4		
	ВСЕГО		36,45	70,8	227,7	1815	1,04	37,9	202,4	105,7	372,5	371,4		

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
З А В Т Р А К														
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ помидоры свежие 41 г огурцы свежие 30г лук репчатый 10 г масло растительное 12 г	1/100	1.4	4.1	7	57,0	0,07	21,5	50	203,0	65	29,2		
572	САРЕДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ сардельки 103 г	1/100	11	10.4	2.9	227.5	0,04	0	0	0,5	25.8	11,2		
748	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ Крупа рисовая 63, масло сливочное 6,4, соль 4	1/180	4,6	5,4	55,5	235,8	0,05	0	25,5	0,4	64	63,0		
1024	Кофейный напиток Кофейный напиток 8г, молоко 50г, сахар 20	1/200	2,8	3,6	30	109,0	0,01	0,20	0	0,0	36	48,0		
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	4	2,0	24,1	70,5	0,1	0	0	0,6	12	33		
п/п	Хлеб ржаной	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	1/65	0,98	2,47	12,35	75,53	4,8	0	0	5,5	1,2	0		
	ИТОГО:		26,1	28,07	143,85	810,6	5,17	21,7	75,5	210,3	207	198,4		
131	ИКРА МОРКОВНАЯ морковь 75 г л лук репчатый 17,5г томат паста 11г масло растительное 7,5 г сахар 1,7, г	1/100	1,8	7.6	9.3	102,1	0,02	7,3	0,0	2,1	21	30,6		
176	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ мясо 47, свекла 40, капуста свежая 20г, картофель 20, морковь 10, лук реп20, томат паста 2,3, мука пшеничная 3, соль 2	1/250/30	4,0	7,1	12,0	137,8	0,08	10,8	0	1,2	58	30		
541	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ рыба горбуша 65 г хлеб пшеничный 18г лук репчатый 10 г сухари панировочные 10 г масло растительное 8 г молоко 22,8 масло сливочное 5 г соль	100/5	16.1	12.5	15.1	217.9	0,3	1,9	20	4,8	100.9	115,0		
744	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая 85,7 г масло сливочное 6,4, соль 2	1/180	12,0	3,2	50,3	259,8	0,3	0,0	21,2	0,7	18,7	63,2		
933	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ сухофрукты 20 г сахар 20 г	1/200	0,2	0,2	28,8	94,2	0	0,8	0	0,2	22,8	14		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,/20	1,6	0,2	12,2	44,2	0,03	0	0	0	8	17,0		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20	2,7	1,3	16,0	49,6	0,1	0	0	0,6	12	33		
	ИТОГО		40	32,3	156,7	949,8	0,82	20,8	40,7	9,6	246,6	321,3		
	ВСЕГО		66,1	60,37	300,5	1760,4	5,99	42,5	116,2	219,9	453,6	519,7		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)		
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	
З А В Т Р А К													
95	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Морковь припущенная65, яблоко 20г,сахар 10, масло раст 5	1/100	0,8	5,1	2,7	59,8	0,02	5,5	0	148,3	23	28,0	
669	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ мясо говядины 6.3,г крупа рисовая 8.3г лук репчатый 31 г мука пшеничная 8г масло растительное 14.3 г морковь 4 г сахар 1 г соль	100/50	9.8	13.9	11.1	208.8	0,06	2,5	0,00	5,30	42.5	12,0	
759	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель 184,4, г молоко цельное 32 г масло сливочное 6,3 г соль 2	1/180	2,8	4,8	17,3	156,6	0,3	3	31	0,3	59	106	
1025	КАКАО С МОЛОКОМ какао порошок 4г молоко цельное 50 г сахар 20 г	1/200	3,6	1,9	25,0	118,4	0,07	0,6	10	0,10	76	71	
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30	4	2,0	24,1	70,5	0,1	0	0	0,6	12	33	
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5	
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	1/50	2,65	8,3	21,2	169,65	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		26,05	36,3	102,4	850,95	1,05	11,6	41	154,6	222,5	280,00	
О Б Е Д													
	ОВОЩНОЕ АССОРТИ помидоры 52,огурцы свежие 52	1/100(50/50)	0,9	0,6	3,3	17	0,04	17,5	0	0,9	19	34	
235	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ Птицы35, лапша домашняя20 ,лук реп 10, морковь10 масло/р 5г, соль2	1/250/20	5,0	5,6	17,8	134,6	0,04	1,5	12	0,1	20,4	28,5	
732	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ С МЯСОМ СЛИВОЧНЫМ Птицы74, хлеб пшеничный18г,масло /р, сухари панировачные10,лук реп10,масло сливочное 10	1/100/10	12,9	18,4	5,8	236,9	0,08	0,8	40	1,8	48	52,6	
773	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Капуста свежая 286,6, морковь5,лук реп10, томат 4,5масло/р10, мука пшеничная 3,сахар 7,5, соль 2	1/230	4,9	6,3	29,4	225,2	0,5	73	0	3,1	86,4	56,1	
934	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ягоды свежемороженые 25 г сахар 25 г крахмал картофельный 11,3	1/200	0,0	0,0	36,0	106,0	0	1,8	0	0	22	22	
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/35	2,8	0,4	14,2	78,4	0,05	0	0	0	12	36,0	
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2/30	8	4,0	48,2	141,0	0,16	0	0	1,2	24	67	
	ИТОГО		34,5	35,3	154,7	949,1	0,87	94,3	52,4	7,07	145,4	240,1	
	ВСЕГО		60,55	71,6	257,1	1800,05	1,92	105,9	199,3	161,6	367,9	520,1	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Яйцо 160, молоко 60, масло сливочное 10, соль 1	200/10	23,4	21,5	7,2	274,3	0,120	0,10	0,4	0,4	186,80	356,8		
41	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	1/25	0,3	15,7	0,3	165	0	0	100	0,3	5	8		
1010	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ чай заварка 2г сахар 15 г лимон 7г	1/200/15/7	02	-	15,6	58,7	0	2,2	0	0	16	9,5		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/40	3,2	0,3	16,3	86,6	0,05	0	0	0	13	40,6		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/40	5	2,7	32,1	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44		
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ помидоры свежие 41 г огурцы свежие 30г лук репчатый 10 г масло растительное 12 г	1/100	1,4	4,1	7	57,0	0,07	21,5	50	203,0	65	29,2		
	ИТОГО:		33,5	44,3	78,5	735,6	0,34	23,8	150,4	204,4	301,8	488,4		
ОБЕД														
95	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ Капуста квашеная 81, лук реп 10, сахар 5, масло растительное 5	1/100	1,5	5,2	8,2	89,7	0,07	25	0	0,1	75,5	91,0		
215	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ Картофель 75, крупа перловая 10, морковь 10, лук реп 10, масло р/п 2,5, консервы рыбные 30, соль 2 250/30	250/30	6,7	7,8	26,3	131,2	0,11	8	1	2,7	77,5	95		
632	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ мясо говядины 158 г лук репчатый 12,5 г масло растительное 3,8 г томат паста 3,85 г мука пшеничная 3,8 г соль 2	100/50	27,2	21,8	21,2	286,9	0,70	2,4	0	1,4	47	152,8		
744	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа перловая 76,6 г масло сливочное 8,5 г соль 2	1/230	6,4	9,0	46,0	210,2	0,07	0	28	1,8	90,2	131,9		
924	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ягоды свежемороженые 25 г сахар 24 г	1/200	0,3	0,1	37,0	102,0	0	3,0	0	0	22	22		
п/п	Хлеб ржаной	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	5	2,7	32,1	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44		
	ИТОГО		48,8	46,74	182,8	949,3	1,06	38,6	29	6,96	334	550,3		
	ВСЕГО		82,3	91,04	261,3	1684,9	1,4	62,4	179,4	211,36	635,8	1038,7		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД СОСТАВ БЛЮДА (НЕТТО Г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
103	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель 21 г свекла 15 г морковь 10 г огурцы соленые 15 г лук репчатый 15 г капуста квашеная 15 г масло растительное 5 г	1/100	1,2	4,2	6,2	82,7	0,08	10,8	0	0,3	55	68,7		
658	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ мясо говядины 74 г хлеб пшеничный 18 г лук репчатый 11 г сухари панировочные 10,6 г масло растительное 7,8г мука 2,5 г морковь 4 г томат паста 5 г соль Соус: молоко 12,5, мука 3,8, вода 37,5	1/100/50	13,4	11,8	16,6	240,9	0,1	0,1	0	3,0	29,0	20,0		
753	МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 63 г масло сливочное 6,2 г соль 3 г	1/180	6,1	9	39	243,6	0,07	0	0	2	14	46,2		
1009	Чай с сахаром Чай заварка 2, сахар 15	1/200/15	0,2	0,0	15,6	59	0	2,2	0	0	16,0	0		
п/п	Хлеб ржаной	1/10	0,9	0,1	8,0	23,9	0,1	0	0	0,3	4	9,3		
п/п	Хлеб пшеничный	1/10	1,3	1,0	,0	24,8	0,1	0	0	0,6	6	22		
	МАНДАРИН	1/50	0,4	0,1	3,7	19	0,03	19	0	0	17,5	8,5		
	ИТОГО		23,5	26,2	89,1	693,9	0,48	32,1	0	6,2	141,5	174,7		
ОБЕД														
131	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ свекольная вареная 75г лук репчатый 17,5 г томат паста 11г масло/р 7,5 г сахар 2г	1/100	1,8	7,6	9,3	118,2	0,02	7,3	0,0	2,1	21	30,6		
208	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель 75 г крупа перловая 5г морковь 10 г лук репчатый 10 г огурцы соленые 15 г масло растительное 10 г соль	1/250/30	2,4	10,4	16,9	167,9	0,11	17,3	0	4,6	42	55,4		
712	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ Птица 141,3,масло/р 6,3,соль 3	1/100	11,5	12,4	0,1	273,7	0,09	2,1	41,6	0,4	21,4	198,9		
к/п	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ Рис 52,5, масло сливочное 5,3,масло /р 5,соль 3, кукуруза конц 10,горошек конц 10, морковь 10	150/30	4,5	4,6	45,4	209,3	0,1	2,1	21	0,4	12,0	70,4		
933	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ сухофрукты 20 г сахар 20 г	1/200	0,2	0,2	28,8	94,2	0	0,8	0	0,2	22,8	14		
п/п	Хлеб ржаной	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20	2,7	1,3	16,0	49,6	0,1	0	0	0,6	12	33		
	ИТОГО		24,5	36,6	129,3	948,2	0,4	29,6	62,8	8,58	134,1	417,7		
	ВСЕГО		48	62,8	218,4	1642,1	0,88	61,7	62,8	14,78	275,6	592,4		

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА» Крупа рисовая 14, крупа пшено 19, сахар 6, масло слив 10, молоко 10, вода 65	200/10	7,5	10,2	43,2	329,4	0,16	1	60	68,0	94	73		
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Масло сливочное 15, сыр 20, хлеб 30	1/15/10/30	7,2	13,6	24,7	195,9	0	0	92	58,7	89	135		
1025	КАКАО С МОЛОКОМ какао порошок 4г молоко цельное 50 г сахар 20 г	1/200	3,6	1,9	25,0	118,4	0,07	0,6	10	0,10	76	71		
п/п	Хлеб ржаной	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
667	РОЖОК С МАКОМ	1/50	3,9	3,8	48,3	165	0,03	0,00	12	0	28	19		
	ИТОГО:		23,6	29,6	153,2	844	0,36	1,6	172	127,1	293	312		
ОБЕД														
51	Салат из свеклы с изюмом Свекла отварная 88г, изюм 6,1, масло растительное 6	1/100	1,7	5,7	8,5	133	0,03	4,1	0	0,1	44	58,1		
197	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокачанная 50г картофель 30 г морковь 10 г лук репчатый 10 г масло растительное 5 г томат паста 3 г соль 4 г	1/250	3,9	5,2	9,2	138,2	0,08	32,8	0	2,4	58	62,7		
512	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ Рыба горбуша 118,8, молоко 30, лук реп 20, масло сливочное 7, соль 2	1/100	29,7	18,1	23,5	170,9	0,20	2	28,5	1,4	90	122		
748	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ Крупа рисовая 63г, масло сливочное 6,4, соль 4	1/180	4,6	5,4	55,5	235,8	0,05	0	25,5	0,4	64	63,0		
929	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ апельсины 75, сахар 30	1/200	1,4	0,2	35,4	110	0	80,0	0	0	14,0	14,0		
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	5	2,7	32,1	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44		
П/П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
	ИТОГО		49	37,6	176,4	949	0,55	119,3	54	5,44	295,8	394,3		
	ВСЕГО		72,6	67,2	329,6	1793	0,91	120,9	226	132,54	588,8	706,3		

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ РЕЦ	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭН.ЦЕН. (К КАЛ)	ВИТАМИНЫ (МГ)				МИН. В-ВА (МГ)		
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ		В1	С	А	Е	СА	Р	
ЗАВТРАК													
95	Огурцы солёные порциями Огурцы солёные 62	1/60	0,5	3,0	1,6	9,8	0,01	3,3	0	89,0	14	16,8	
604	Колбаса докторская запеченная Колбаса докторская 139,масло сливочное 3	1/120	11,5	9,8	12,6	256,2	0,2	0,0	10	0,3	29,0	178,0	
744	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупя гречневая 85.7 г масло сливочное 6,4г соль2	1/180	12,0	3,2	50,3	259,8	0,3	0,0	21,2	0,7	18,7	63,2	
1010	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ чай заварка 2г сахар 15 г лимон 7г	1/200/15/7	02	-	15,6	58,7	0	2,2	0	0	16	9.5	
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,/20	1,6	0,2	12,2	44,2	0,03	0	0	0	8	17,0	
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20	2,7	1,3	16,0	49,6	0,1	0	0	0,6	12	33	
42	СЫР ПОРЦИЯМИ	1/15	3,9	4,2	0	5,2	0,03	0,12	44,9	30,5	34,9	6,3	
	ИТОГО		32,4	21,7	108,3	683,5	0,67	5,62	76,1	121,1	132,6	323,8	
ОБЕД													
131	ИКРА МОРКОВНАЯ морковь 75 г л лук репчатый 17,5г томат паста 1г масло растительное 7,5 г сахар1,7, г	1/100	1,8	7.6	9.3	102,1	0,02	7,3	0,0	2,1	21	30,6	
176	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ мясо 47, свекла 40, капуста свежая 20г,картофель 20, морковь 10, лук реп20, томат паста2,3, мука пшеничная3,соль2	1/250/30	4,0	7,1	12,0	137,8	0,08	10,8	0	1,2	58	30	
669	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ мясо говядины 75,6,г крупа рисовая 10г лук репчатый 37 г мука пшеничная 10г масло растительное 14.3 г морковь 4 г сахар 1 г соль	120/50	9,8	13,9	11,1	244,8	0,06	2,5	0,00	5,30	42,5	86,3	
758	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ Картофель 180,молоко цельное 60,масло сливочное 10,соль2	1/200	3,0	3,2	21,9	190,8	0,3	0,0	21,2	0,7	15,6	52,7	
926	Компот из свежих фруктов Яблоки 20,апельсины 20,сахар 24	1/200	0,3	0	34,0	110,0	0,02	6,8	0	0	7,1	1,0	
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	5	2,7	32,1	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44	
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5	
	ИТОГО		26,6	34,8	132,6	949,7	0,59	27,4	21,2	10	170,2	275,2	
	ВСЕГО		59	56,5	240,9	1633,2	1,26	33,02	97,3	131,1	302,8	599	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
42	СЫР ПОРЦИЯМИ	1/25	6,3	7,1	0	9,0	0,06	0,2	70,7	48,1	55	10,0		
541	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ рыба горбуша 65 г хлеб пшеничный 18г лук репчатый 10 г сухари панировочные 10 г масло растительное 8 г ,молоко 22,8 масло сливочное 5 г соль	100/5	16.1	12.5	15.1	212.9	0,3	1,9	20	4,8	100.9	143.8		
759	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ КАРТОФЕЛЬ 153,9 Г МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ 22,5Г МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5,3 Г СОЛЬ 2	1/180	2,8	4,8	17,3	159,2	0,2	4	31	0,2	59	105,5		
1009	Чай с сахаром Чай заварка2,сахар 15	1/200/15	0,2	0,0	15,6	59	0	2,2	0	0	16,0	0		
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	5	2,7	16,3	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,4	0,3	24,1	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ помидоры свежие 41 г огурцы свежие 30г лук репчатый 10 г масло растительное 12 г	1/100	1.4	4.1	7	57,0	0,07	21,5	50	203,0	65	29,2		
	ИТОГО:		34,2	31,5	95,4	658,3	0,78	29,8	171,7	256,8	321,9	362,2		
ОБЕД														
95	Салат из квашеной капусты Капуста квашеная 48,6, лук репб,сахар3,масло раст 3	1/100	1,6	5,1	9,2	94,7	0,09	25	0	0,1	75,5	91,0		
221	Суп гороховый с мясом Картофель 50,0горох20,мясо говядины 10, морковь 10, лук реп 10,малсо раст 5,соль 2	1/250/10	7,9	6,4	21,2	156,7	0,4	11,5	0	12	85,2	65,0		
658	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ мясо говядины 74 г хлеб пшеничный 18.г лук репчатый 11 г сухари панировочные 10.6 г масло растительное 7.8г мука 2,5 г морковь 4 г томат паста 5 г соль .. Соус : сметана 12,5, мука 3,8, вода 37,5	1/80/50	10,9	11,7	15,2	203,7	0,1	0,1	0	3,0	22,0	17,0		
744	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа перловая 33,3 г масло сливочное5,3 г соль2	1/200	4,2	5,9	26,5	200,8	0,07	0	28	1,8	90,2	131,9		
933	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ сухофрукты 20 г сахар 20 г	1/200	0,2	0,2	29,6	94	0	0,8	0	0,2	20	15		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,/20	1,6	0,2	12,2	44,2	0,03	0	0	0	8	17,0		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30	4	2,0	24,1	70,5	0,1	0	0	0,6	12	33		
	ИТОГО		29,5	29,47	133,7	822,7	0,7	27,4	28	6,86	282,7	343,9		
	ВСЕГО		63,7	60,9	229,1	1481	1,48	57,2	199,70	263,6	604,50	606,1		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 62Г	1/60	0,6	0,1	1,1	10,6	0,02	4	0	0,1	10	18		
712	ПТИЦА ЗАПЕЧЁНАЯ Птица 141,3, масло раст 6,3, соль 3	1/100	11,5	12,4	0,1	273,7	0,09	2,1	41,6	0,4	21,4	198,9		
773	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Капуста свежая 206,4, морковь3,блук реп7,2, томат 3,2масло/р8,4, мука пшеничная 2,4,сахар 5,4, соль 2	1/80	5,5	6,1	17,3	168,6	0,6	95	0	4,0	113	73		
1024	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК кофейный напиток 8 г молоко 50 г сахар 20 г	1/200	2,8	3,6	24,4	109	0,01	0,2	0	0	36	48		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20	2,7	1,3	16,0	49,6	0,1	0	0	0,6	12	33		
п/п	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
667	РОЖОК С МАКОМ	1/50	3,9	3,8	48,3	165	0,03	0,00	12	0	28	19		
	ИТОГО:		29,4	27,6	119,4	843,7	0,9	101,3	53,6	5,1	230,4	420,4		
ОБЕД														
103	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель 21 г свекла 15 г морковь 10 г огурцы соленые 15 г лук репчатый 15 г капуста квашеная 15 г масло растительное 5 г	1/100	1,2	4,2	6,2	82,7	0,08	10,8	0	0,3	55	68,7		
235	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ Птицы35, лапша домашняя20 ,лук реп 10, морковь10 масло/р 5г, соль2	1/250/20	5,0	5,6	17,8	134,6	0,04	1,5	12	0,1	20,4	28,5		
732	Котлета рубленая из курицы с маслом сливочным Птица 74,хлеб18, масло раст6, сухари панировачные10, лук реп10, масло сливочное 10	1/100/10	14,3	20,4	6,4	233,3	0,08	0,8	40	1,8	48	52,6		
744	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 92,масло слив8,5, соль 2	1/230	6,4	9,0	46,0	221,3	0,07	0	28	1,8	90,2	131,9		
934	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ягоды свежемороженые 25 г сахар 25 г крахмал картофельный 11,3	1/200	0,0	0,0	36,0	106,0	0	1,8	0	0	22	22		
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	5	2,7	32,1	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
	ИТОГО		34,6	42,24	156,7	949,1	0,38	14,9	80,4	4,67	261,6	378,2		
	ВСЕГО		64	69,84	276,1	1792,8	1,28	116,2	134	9,77	492	798,6		

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюд состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р		
ЗАВТРАК														
453	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77		
658	Биточки из говядины с соусом сметанным Мясо гов 74, хлеб 18, лук реп 11, сухари панир 10,6, масло/р 7,8, соль 2, Соус: сметана 12,5, мука 3,8, вода 37,5	1/100/50	17,4	15,8	14,6	240,0	0,1	0,1	0	3,0	32,0	20,0		
к/п	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ Рис 52,5, масло сливочное 5,3, масло /р 5, соль 3, кукуруза конс 10, горошек конс 10, морковь 10	150/30	4,5	4,6	45,4	209,3	0,1	2,1	21	0,4	12,0	70,4		
1011	Чай с молоком Чай заварка 2, молоко 50,0 сахар 15	1/150/50/15	1,4	2	16,4	86,0	0	0	0	0	66	50		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20	2,7	1,3	16,0	49,6	0,1	0	0	0,6	12	33		
п/п	Хлеб ржаной	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
55	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0	23	42		
	ИТОГО:		33,3	28,5	107,2	697,2	0,46	12,2	121,0	4,5	175	306,4		
ОБЕД														
85	Салат «Витаминный» Капуста б/к 25, морковь 10, лук реп 10, перец сладкий 15, горошек зелёный 12, лимон 4,2, масло раст 10, сахар 5	1/100	1,8	5,9	12,4	72,0	0,04	15,9	60,0	0,4	46,0	30,0		
197	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокачанная 50г картофель 30 г морковь 10 г лук репчатый 10 г масло растительное 5 г томат паста 3 г соль 4 г	1/250	3,9	5,2	9,2	138,2	0,08	32,8	0	2,4	58	62,7		
512	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ Рыба горбуша 118,8, молоко 30, лук реп 20, масло сливочное 7, соль 2	1/100	29,7	18,1	23,5	170,9	0,20	2	28,5	1,4	90	122		
к/п	Картофель запечённый по – деревенски	1/180	4,0	10,5	39,3	278,9	0,2	30	0	0,7	27	94		
929	КОМПЮТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ АПЕЛЬСИНЫ 75, САХАР 30	1/200	1,4	0,2	35,4	110	0	80,0	0	0	14,0	14,0		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/40	3,2	0,3	16,3	86,6	0,05	0	0	0	13	40,6		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/40	5	2,7	32,1	94,0	0,1	0	0	0,7	16	44		
	ИТОГО		49,3	42,9	168,2	949,7	0,71	161,1	88,5	6,04	264,1	406,9		
	ВСЕГО		82,6	71,4	275,4	1646,9	1,17	173,3	209,5	10,54	439,1	712,9		

