

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
Управления
Роспотребнадзора по РХ

Т.Г.Романова

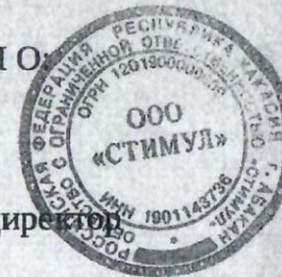
« 05 » ноября 2020г



Директор *А.В. Кожев*

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор



ООО «СТИМУЛ»

О.С. СОСНЯ

« 03 » ноября 2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

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	200/10	10,5	7,2	43,2	329,4	0,16	1	60	68,0	94	73,0		
1	Бутерброд с маслом Масло сливочное , хлеб пшеничный	1/5/30	3,9	8,3	12,1	109,3	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	02	-	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:		22,4	28,2	104,1	756,9	0,31	3,3	142,4	97,9	163	98,6		
ОБЕД														
81	Салат из белокочанной капусты свежего урожая Капуста свежая 78,9,морковь 10, сахар 5, масло р 5	1/70	1,3	4,1	8,7	48,3	0,04	15,9	60,0	0,4	46,0	20,5		
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 66,6, хлеб пшеничный 16,2,лук реп 9, сухари панировачные 9, масло раст5,4, соль2г., Соус: сметана 12,5 ,мука 3,8, вода 37,5	1/90/50	12,2	9,8	21,6	230,0	0,1	0,1	0	3,0	22,0	1,7		
753	МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 52,5 г масло сливочное 6,2 г соль 3 г	1/150	5,0	6,3	22,5	184	0,06	0	0	2	12	3,2		
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	1/20	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		31	28,1	137,6	822,3	0,7	34,3	60	7,2	192,3	141,4		
	ВСЕГО		53,4	56,3	241,7	1579,2	1,01	37,6	202,2	105,1	355,3	240		

ВТОРОЙ 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		
З А В Т Р А К														
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ помидоры свежие 24,6 г огурцы свежие 18г лук репчатый 6 г масло растительное 12 г	1/60	0,8	2,5	4	34,2	0,04	12,9	30	122,0	39	18		
572	САРЕДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ сардельки 82,4 г	1/80	8,8	9,1	0,7	196,2	0,03	0,0	0,0	0,40	20,6	11,2		
748	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ Крупа рисовая 52,5, масло сливочное 5,3, соль 4	1/150	3,8	4,5	35,3	209,8	0,04	0	21,2	0,3	53	53		
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	1/15	2,0	1,0	12,0	37,2	0,1	0	0	0,6	9	24,7		
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	1/55	0,83	2,09	10,45	63,91	4,8	0	0	5,5	1,2	0		
	ИТОГО:		20,43	22,89	104,45	685,6	5.08	13.1	51.2	129.1	164.8	168.9		
О Б Е Д														
131	ИКРА МОРКОВНАЯ морковь 45 г л лук репчатый 10,5г томат паста 6,6г масло растительное 4,5 г сахар 1,7, г	1/60	1,1	4,6	5,6	70,9	0,02	7,3	0,0	2,1	21	0,9		
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	20		
541	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ минтай 57,6 г хлеб пшеничный 16,2г лук репчатый 9 г сухари панировочные 8,4 г масло растительное 6, молоко 22,8 г масло сливочное 5 г соль	90/5	14,9	5,1	11,8	184,3	0,2	1,5	16	3,8	80,7	115,0		
744	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая 71,4 г масло сливочное 5,3, соль 2	1/150	2,0	3,2	20,9	241,8	0,3	0,0	21,2	0,7	15,6	0,6		
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	1/20	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		26,5	21,7	108,1	822,8	0,69	20,4	36,8	8,6	215,3	183,25		
	ВСЕГО		46.9	44.59	212.5	1508.4	5.77	33.5	88	137.7	380.1	352.15		

ТРЕТИЙ 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														
95	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Морковь припущенная 39, яблоко 12г, сахар 1,2, масло раст 5	1/60	0,5	3,0	1,6	35,9	0,01	3,3	0	89,0	14	16,8		
669	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ мясо говядины 50,7, г крупа рисовая 6,63г лук репчатый 25 г мука пшеничная 10г масло растительное 11,6 г морковь 4 г сахар 1 г соль	80/50	13,5	9,1	4,5	195,7	0	0	0,09	2,46	8,05	9,8		
759	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель 128,3, г молоко цельное 22 г масло сливочное 5,3 г соль 2	1/150	3,6	1,9	25,0	118,4	0,07	0,6	10	0,1	76	71		
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	1/15	2,0	1,0	12,0	37,2	0,1	0	0	0,6	9	24,7		
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:		28,25	25,5	101,5	742,45	0,3	4,5	20,09	92,26	193,05	223,8		
ОБЕД														
	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 Птицы 35, лапша домашняя 20, лук реп 10, морковь 10, масло /р 5г, соль 2	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 Птицы 66,6, хлеб пшеничный 16,2г, масло /р, 5,4, сухари панировочные 9, лук реп 9, масло сливочное 10	1/90/10	12,9	14,4	5,8	214,2	0,08	0,8	40	1,8	48	52,6		
773	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Капуста свежая 172,, морковь 3, лук реп 6, томат 2,7, масло /р 7, мука пшеничная 2, сахар 4,5, соль 2	1/150	4,6	5,1	14,4	132,2	0,5	79	0	3,4	94	61		
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	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2/30	8	4,0	48,2	141,0	0,16	0	0	1,2	24	67		
	ИТОГО		33,8	30	137,7	822,2	0,87	100,5	52,4	7,37	237,8	295,6		

	ВСЕГО		62,05	55,5	239,2	1564,65	1,17	105,0	72,49	99,63	430,85	519,4		
--	--------------	--	--------------	-------------	--------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--	--

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 120, молоко 45, масло сливочное 10, соль 1	150/10	20,4	18,4	5,4	206,5	0,120	0,10	0,4	0,40	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	1/30	4	2,0	24,1	70,4	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		
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ помидоры свежие 24,6 г огурцы свежие 18 г лук репчатый 6 г масло растительное 12 г	1/60	0,84	2,46	4	34,2	0,04	12,9	30	122	39	17,5		
	ИТОГО:		32,84	43,06	65,7	626,6	0,34	15,32	175,3	153,8	306,7	471,7		
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 2,5, консервы рыбные 25, соль 2 250/30	250/25	6,7	7,8	26,3	126,0	0,11	8	1	2,7	77,5	95		
632	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ мясо говядины 126,4 г лук репчатый 10 г масло растительное 3 г томат паста 3 г мука пшеничная 3 г соль 2	80/50	21,8	17,5	17,0	248,7	0,70	2,4	0	1,4	47	152,8		
744	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа перловая 33,3 г масло сливочное 5,3 г соль 2	1/150	4,2	5,9	26,5	150,0	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	1/30	4	2,0	24,1	70,4	0,1	0	0	0,6	12	33		
	ИТОГО		39,7	38,6	151,1	822,2	1,06	38,6	29	6,86	330	539,3		

	ВСЕГО		72,54	81,66	216,8	1448,8	1,4	53,92	204,3	160,66	636,7	1011		
--	--------------	--	-------	-------	-------	--------	-----	-------	-------	--------	-------	------	--	--

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 12,6 г свекла 9 г морковь 6 г огурцы соленые 9 г лук репчатый 9г капуста квашеная 9г, масло растительное 5 г	1/60	0,7	2,5	3,7	49,6	0,05	7	0	0,2	33,1	41,2		
658	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ мясо говядины 66,6 г хлеб пшеничный 16,2 г лук репчатый 9 г сухари панировочные 9 г масло растительное 5,4г мука 2,5 г морковь 4 г томат паста 5 г соль Соус: молоко 12,5, мука 3,8, вода 37,5	1/80/50	8,9	6,8	16,2	199,9	0,1	0,1	0	3,0	24,0	19,0		
753	МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 52,5 г масло сливочное 5,2 г соль 3 г	1/150	5,0	6,3	22,5	203	0,06	0	0	2	12	3,2		
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		17,4	16,8	69,7	579,2	0,44	28,3	0	6,2	112,6	103,2		
ОБЕД														
131	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ свекольная вареная 45г лук репчатый 10,5 г томат паста 6,6г масло/р 4,5 г сахар 2г	1/60	1,1	4,6	5,6	70,9	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	2,4	10,4	16,9	167,9	0,11	17,3	0	4,6	42	55,4		
712	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ Птица 113,,масло/р 5г,соль 3	1/80	11,5	12,4	0,1	219	0,09	2,1	41,6	0,4	21,4	198,8		
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		
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	1/10	1,3	1,0	8,0	24,8	0,1	0	0	0,6	6	22		
	ИТОГО		22,4	33,3	117,6	822,8	0,4	29,6	62,8	8,58	128,1	406,6		
	ВСЕГО		39,8	50,1	187,3	1402	0,84	57,9	62,8	14,78	240,7	509,8		

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 рисовая14,крупа пшено19,сахар6,масло слив10,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 10,сыр тв20,хлеб 30	1/5/10/15	5,2	12,6	12,7	104,6	0,05	0	92	58,4	83	102		
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:		21,6	28,1	141,2	752,7	0,41	1,6	174	126,8	281	279		
ОБЕД														
51	Салат из свеклы с изюмом Свекла отварная 52,5г,изюм ,4,3, масло растительное 4,2	1/70	1,2	4,0	6,0	93	0,03	4,1	0	0,1	44	58,1		
197	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокачанная 50г картофель30 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 95, молоко 24, лук реп16, масло сливочное5,6,соль2	1/90/30	19,7	18,1	23,5	153	0,20	2	28,5	1,4	90	122		
748	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ Крупа рисовая 52,2г,масло сливочное 5,3, соль 4	1/150	3,8	4,5	35,3	209,8	0,04	0	21,2	0,3	53	52,5		
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	1/30	4	2,0	24,1	70,4	0,1	0	0	0,6	12	33		
п/п	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,20	1,6	0,2	12,2	44,2	0,03	0	0	0	8	17,0		
	ИТОГО		35,4	34,2	135,7	822,2	0,52	119,3	49,7	5,24	278,8	359,3		
	ВСЕГО		57	62,3	276,9	1574,9	0,93	120,9	223,7	132,04	559,8	638,3		

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 104,4,масло сливочное 3	1/90	11,5	9,8	12,6	241,8	0,3	0,0	10	0,3	29,0	178,0	
744	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая 71,4 г масло сливочное 5,3г соль2	1/150	2,0	3,2	20,9	241,8	0,3	0,0	21,20	0,7	15,6	52,7	
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	
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		22,4	21,7	78,9	651,1	0,77	5,62	76,1	121,1	100,79	313,3	
ОБЕД													
131	ИКРА МОРКОВНАЯ морковь 45 г л лук репчатый 10,5г томат паста 6,6г, масло растительное 4,5 г сахар1, г	1/60	1,1	4,6	5,6	70,9	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 50,7,г крупа рисовая 6,6г лук репчатый 25 г мука пшеничная 10г масло растительное 11,6г морковь 4 г сахар 1 г соль	80/50	13,5	9,1	4,5	195,7	0	0	0,09	2,46	8,05	9,8	
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		27	25,6	106,2	822	0,53	24,9	21,29	7,06	131,75	187,7	
	ВСЕГО		56,3	52,6	185,1	1473,1	1,3	30,52	97,39	128,16	232,54	501	

ВОСЬМОЙ 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													
42	СЫР ПОРЦИЯМИ	1/15	3,8	4,3	0	54,6	0,05	0,1	42,4	28,9	33	0,1	
541	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ минтай 57,6 г хлеб пшеничный 16,2г лук репчатый 9 г сухари панировочные 8,4 г масло растительное 6,молоко 22,8 г масло сливочное 5 г соль	80/5	9,9	5,1	11,8	177,3	0,2	1,5	16	3,8	80,7	115,0	
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 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 пшеничный	1/30	4	2,0	24,1	70,4	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	
59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ помидоры свежие 24,6 г огурцы свежие 18 г лук репчатый 6 г масло растительное 12 г	1/60	0,84	2.46	4	34,2	0,04	12,9	30	122	39	17,5	
	ИТОГО:		23,1	18,96	85	444,6	0,64	7,95	119,4	155,5	246,7	301,1	
ОБЕД													
95	Салат из квашеной капусты Капуста квашеная 48,6, лук репб,сахар3,масло раст 3	1/60	0,9	3,1	4,9	52,6	0,05	15	0	0,1	45,3	54,6	
221	Суп гороховый с мясом Картофель 50,0,горох20,мясо говядины 10, морковь 10, лук реп 10,мало 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 66,6г хлеб пшеничный 16,2г лук репчатый 9 г сухари панировочные 9 г масло растительное 5,4г соль 2., Соус : сметана 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	
744	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа перловая 76,6 г масло сливочное 8,5 г соль2	1/230	6,4	9,0	46,0	210,2	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	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5	
п/п	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30	4	2,0	24,1	70,5	0,1	0	0	0,6	12	33	
	ИТОГО		39,7	38,84	156,9	949,4	0,76	37,4	28	6,86	324,9	396,8	
	ВСЕГО		62,8	57,8	241,9	1635,9	1,4	45,35	147,4	162,36	571,6	697,9	

ДЕВЯТЫЙ 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														
к/п	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 113, масло раст 5, соль 3	1/80	11,5	12,4	0	219,0	0,09	2,10	42	0,3	22	173,8		
773	КАПУСТА ТУШЕННАЯ Капуста свежая 172 , морковь3,блук реп 6, томат 2,7масло/р 7, мука пшеничная 2,сахар 4,5, соль 2	1/50	4,6	5,1	14,4	132,2	0,5	79	0	3,4	94	61		
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:		25,8	26,6	116,4	752,6	0,8	85,3	54	4,4	212	383,3		
ОБЕД														
103	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ картофель 12,6 г свекла 9 г морковь 6 г огурцы соленные 9 г лук репчатый 9 г капуста квашеная 9 г масло растительное 5 г	1/60	0,7	2,5	3,7	49,6	0,05	6,5	0	0,2	33	41,2		
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 66,6,хлеб 16,2, масло раст 5,4, сухари панировачные9, лук реп9, масло сливочное 10	1/90/10	12,9	14,4	5,8	210,2	0,08	0,8	40	1,8	48	52,6		
744	Каша пшениная рассыпчатая Крупа пшено 33,3,масло слив 5,3, соль 2	1/150	3,8	4,5	35,3	209,8	0,04	0	21,2	0,3	53	52,5		
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	1/15	1,4	0,1	12,0	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14,0		
П/П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	0	0	0	10	30,5		
	ИТОГО		27,6	29,1	134,7	822	0,32	10,6	73,6	3,27	194,5	243,8		
	ВСЕГО		53,4	55,7	251,1	1574,6	0,52	95,9	127,6	7,67	406,5	627,1		

ДЕСЯТЫЙ 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														
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 66,6, хлеб 16,2, лук реп 9, сухари панир9,, масло/р 5,4, соль2, Соус: сметана 12,5, мука 3,8, вода 37,5	1/80/50	10,9	11,7	15,2	180,3	0,1	0,1	0	3,0	22,0	17,0		
к/п	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ Рис 52,5, масло сливочное5,3,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		
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 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		
55	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0	23	42		
	ИТОГО:		24,90	24,1	87,8	600,3	0,48	12,2	121	4,5	155	287,7		
ОБЕД														
85	Салат «Витаминный» Капуста б/к 25,морковь10,лук реп10,перец сладкий 15,горошек зелёный 12,лимон4,2, масло раст10,сахар5	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 картофель30 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 95, молоко 24, лук реп16, масло сливочное5,6,соль2	1/90/30	19,7	18,1	23,5	153	0,20	2	28,5	1,4	90	122		
к/п	Картофель запечённый по – деревенски	1/150	3,0	10,5	34,5	211,9	0,2	30	0	0,7	22	78		
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 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		36	42,2	141,3	822,3	0,71	161,1	88,5	5,94	252,3	370,2		
	ВСЕГО		60,9	66,3	229,1	1422,6	1,19	173,3	209,5	10,44	407,3	657,9		

