

Согласовано:

Руководитель Федеральной службы  
По надзору в сфере защиты прав потребителей  
И благополучия человека по Тюменской области  
Главный государственный санитарный врач

Шарухо Г. В.



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «ИПП "Центральный"»

«Космонавт»

школьного

питания

«Центральный»

ОГРН 1067203300938

г. Тюмень

# Примерное циклическое четырехнедельное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 12 лет и старше

Тюмень, 2020 г.



## Аннотация

Меню и технологические карты для примерного циклического четырехнедельного меню горячих завтраков и обедов, для питания детей с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше в школьный период разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", (далее СанПиН 2.4.5.2409-08), Приложение 8 таблица 1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» по усредненной норме в зависимости от возраста обучающихся (с 7 до 10 лет, с 11 лет и старше).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витаминов и минеральных веществ. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденным Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006).



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
Помидоры свежие (порционно)	Бутерброд с джемом, маслом сливочным	Бутерброд с сыром плавленым, зеленью	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Огурцы свежие (порционно)	Бутерброд горячей колбасой варёной и сыром	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным
Колобаса молочная, либо сосиска, либо сарделька говяжья отварная с	Паста со сливками, шпинатом и сыром	Суп молочный с крупой	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, со сливочным	Рыба, запеченная в омлете, с маслом сливочным	Суп молочный с макаронным и изделями	Пудинг из творога со стученным молоком	Или омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, Чай с	Вареники с творогом отварные с маслом
Гречка вязкая				Рис					
Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	напиток с молоком (2 вариант)	Какао с молоком	Чай с сахаром	напиток с молоком (2 вариант)	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	Какао с молоком	ый напиток в индивидуальной упаковке	напиток с молоком (2 вариант)
	#ССЫЛКА!	Кисломолочный					Фрукт (посчитана	Конфета	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	Огурцы свежие (порционно)	Помидоры свежие порционно с маслом растительным, зеленью	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	Лобио	свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	морской капусты с луком репчатым, маслом растительным, зеленью (в	Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным, зеленью	Салат "Капелдоскоп"	Огурцы свежие (порционно)
Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ сибирский со сметаной	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	Суп картофельный с бобовыми	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	Солянка домашняя со сметаной	Суп фасолевый с томатной пастой, со сметаной	Суп-пюре из картофеля	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	Уха по-ростовски
Бедро куриное запеченое	Плов из говядины	Котлета рыбная из мятая "Морское чудо" с маслом	Рулет из говядины с луком и яйцом	Жаркое по-домашнему (из говядины)	Гречка по-купечески с говядиной	Котлета "Лакомка" из филе индейки с маслом	Рыба, запеченная с сыром, маслом	Котлета из говядины с печеню	Жаркое из филе индейки
Макаронные изделия отварные		Пюре картофельное	Гречка вязкая			Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	(со овощной смесью "Весенней")	
Овощная смесь припущенная			Овощная смесь припущенная		Капуста тушенная	Капуста тушенная			
Сок фруктовый (посчитана	Кисель витаминизированный "Валетек"	Напиток из шиповника	Напиток витаминизированный "Валетек"	Напиток из свежих ягод (посчитана	Напиток из смеси сухофруктов	Напиток витаминизированный "Валетек" (посчитана	Кисель витаминизированный "Валетек"	Напиток из кураги (посчитана	Сок фруктовый

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
Помидоры свежие (порционно)	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	Горячий бутерброд со сметаной, сыром, зеленью	Бутерброд с джемом	Бутерброд с п/к колбасой	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом	Бутерброд с сливочным/школадным	Бутерброд с яйцом вареное	Бутерброд с джемом
Колбаса	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, пшенная, хлопья "Геркулес") с	Пудинг из творога с яблоками со ступенным молоком	Овощная запеканка с яйцом и сыром, маслом сливочным	Сырники из творога со ступенным молоком	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет, запеченный с сыром, маслом сливочным	Запеканка из творога с тыквой со ступенным молоком	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным
Макаронные									
Какао с молоком	Чай с шиповником	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	Чай яблочный	Чай имбирный с медом и лимоном	напиток с молоком (2 вариант)	Чай яблочный	Какао с молоком	напиток с молоком (2 вариант)	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)
Фрукт	Фрукт (посчитана)		Кисломолочны	Кисломолочны	Кисломолочны	Чай яблочный	Кисломолочны	Кисломолочны	Фрукт (посчитана)
<b>ОБЕД</b>									
Салат из огурцов с зеленым луком и маслом	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук зеленый) с маслом растительным	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, зеленью	Винегрет овощной (в меню после 1 марта с луком зеленым)	Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	Салат из огурцов с редисом и маслом растительным, зеленью	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	Огурцы свежие (порционно)	Салат "Калейдоскоп"
Суп	Суп из овощной с зеленым горошком, говядиной отварной, сметаной	Рассольник ленинградский со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной отварной, сметаной	Уха рыбацкая	Солянка домашняя со сметаной	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	Суп картофельный с крупой, со сметаной	Лагман с говядиной, со сметаной	Суп-пюре из картофеля
Гуляш из говядины	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	Пюре картофельное	Рыба запеченная "Орли" с маслом	Биточек из индейки	Чахохбили "Поскольному"	Рыбная палочка с маслом	Запеканка картофельная с печенью, с маслом	Рис	Рыба запеченная с маслом
Каша перловая с овощами	Пюре картофельное	Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	Картофель тушеный	Гречка вязкая	Пюре картофельное	Капуста по-эстонски (с говядиной)	припущенный с овощами	Рис
Кисель витаминизированный "Валетек"	Напиток витаминизированный "Валетек"	Напиток витаминизированный "Валетек"	Сок фруктовый	Напиток из кураги	Напиток из шиповника	Напиток витаминизированный "Валетек"	Сок фруктовый (посчитана)	Кисель витаминизированный "Валетек"	Компот из черники
	Компот из ежевики	средняя пищевая							

Сезон: осенне-зимне-весенний

## Первая неделя

### Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево		ЭЦ,			Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		д,	г	всего	в т.ч. <small>жив</small>	всего	в т.ч. <small>раст</small>	ды, г	ккал	Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																				
558	Помидоры свежие (порционно) Или икра кабачковая (промышленного производства) Колбаса молочная, либо сосиска, либо	100	1,03	0,00	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	10		
413	сарделька говяжья отварная с соусом красным основным	100/30	11,78	11,52	14,06	0,02	7,34	214,04	24,6	18,3	128,41	1,43	8,54	65,52	0,35	0,13	0,25			
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0			
268	Гречка вязкая	180	5,48	0,04	6,68	1,50	56,79	276,15	8,91	79,34	119,61	2,67	29,74	55,76	0,45	0,14	0			
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	0,1	14			
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,37</b>	<b>14,46</b>	<b>23,66</b>	<b>2,26</b>	<b>95,94</b>	<b>674,59</b>	<b>307,3</b>	<b>74,8</b>	<b>449,73</b>	<b>4,68</b>	<b>38,76</b>	<b>216,34</b>	<b>2,85</b>	<b>0,35</b>	<b>18,01</b>			
<b>Обед</b>																				
154	Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	100	1,49	0,00	4,48	5,09	8,62	83,20	38,03	15,04	27	0,5	0	11,87	2,34	0,02	15,02			
54	Или салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	1,47	0,00	8,88	10,10	3,17	103,99	35,77	12,27	27,97	0,5	0	9,84	4,51	0,02	9,6			
128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,30	0,15	4,93	0,37	16,37	124,13	21,47	24,96	70,52	0,96	37	42,9	0,25	0,09	6,72			
149	Бедро куриное запеченое	100	21,37	22,74	20,74	4,00	0,11	272,62	214,98	20,1	269,34	1,38	29,18	48,64	2,12	0,08	0,97			
200	Или бедро куриное запеченое со сметаной	100	21,53	22,91	22,17	4,00	0,40	287,38	224,22	20,57	279,08	1,5	47,04	80	2,19	0,08	0,94			
<b>Сложный гарнир:</b>																				
332	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,04	3,87	0,57	30,87	183,99	9,49	7,07	39,82	0,72	18,2	20,48	0,71	0,08	0			
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,36	12,11	20	0	6,2	166,55	0,08	0,04	2,73			
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6			
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21			
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,99</b>	<b>24,52</b>	<b>32,47</b>	<b>11,01</b>	<b>129,57</b>	<b>980,64</b>	<b>418,4</b>	<b>123,55</b>	<b>629,87</b>	<b>6,05</b>	<b>90,58</b>	<b>300,34</b>	<b>4,37</b>	<b>0,46</b>	<b>28,04</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>54,36</b>	<b>38,98</b>	<b>56,13</b>	<b>13,27</b>	<b>225,51</b>	<b>1655,23</b>	<b>725,7</b>	<b>198,4</b>	<b>1079,6</b>	<b>10,7</b>	<b>129,3</b>	<b>516,68</b>	<b>7,22</b>	<b>0,81</b>	<b>46,05</b>			

## Первая неделя

### Второй день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Д, г	г	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>																	
15	Бутерброд с джемом, маслом сливочным	30/30/10	2,56	0,05	7,56	0,30	35,61	221,15	11,48	12,55	33,05	0,74	35,4	80,3	0,73	0,05	0,71
761	Паста со сливками, шпинатом и сыром	250	16,06	3,74	20,99	0,94	36,00	336,46	256,49	40,93	348,73	1,65	49,43	230,94	1,76	0,11	15,27
762	Или паста со сливками и сыром	250	16,41	4,05	21,84	0,95	39,36	359,20	249,77	28,98	346,32	1,17	53,48	97,72	1,39	0,11	0,16
146	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,52</b>	<b>3,79</b>	<b>29,09</b>	<b>1,78</b>	<b>99,89</b>	<b>694,86</b>	<b>285</b>	<b>73,08</b>	<b>446,41</b>	<b>4,03</b>	<b>84,83</b>	<b>311,78</b>	<b>3,06</b>	<b>0,35</b>	<b>17,10</b>
<b>Обед</b>																	
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
17	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом рапительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	0,99	0,00	4,51	5,12	2,81	59,43	33,69	14,04	27,96	0,66	0	54	2,46	0,02	4,02
113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	2,50	0,93	5,71	0,13	10,84	108,01	40,1	20,75	46,45	1	44,5	259,35	0,25	0,04	12,17
443/	Плов из говядины	75/150	24,82	20,94	29,91	11,89	70,01	535,82	20,65	56,8	298,87	3,78	0	114,4	6,07	0,09	1,1
443/	Или плов из свинины	75/150	18,96	15,08	47,02	11,90	70,01	667,00	17,9	57,34	260,17	2,53	0	254,4	6,04	0,45	1,1
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04
625	Или компот из свежих фруктов и ягод	200	0,14	0,00	0,07	0,08	15,94	63,49	6,23	3,81	4,46	0,33	0	2,75	0,06	0,01	1,25
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,91</b>	<b>21,87</b>	<b>32,57</b>	<b>12,88</b>	<b>139,27</b>	<b>921,14</b>	<b>419,9</b>	<b>104,1</b>	<b>620,63</b>	<b>5,89</b>	<b>44,58</b>	<b>314,98</b>	<b>4,26</b>	<b>0,50</b>	<b>24,67</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,43</b>	<b>25,66</b>	<b>61,66</b>	<b>14,66</b>	<b>239,16</b>	<b>1616,00</b>	<b>705,0</b>	<b>177,2</b>	<b>1067,0</b>	<b>9,9</b>	<b>#####</b>	<b>626,76</b>	<b>7,32</b>	<b>0,85</b>	<b>41,77</b>



## Первая неделя

Третий день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		д,	г	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>																	
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	30/15/1	5,15	2,93	3,19	0,30	14,86	113,98	96,44	14,53	113,69	0,71	0	30,07	0,46	0,05	0,46
26	Или бутерброд с сыром плавленным	30/15	5,26	3,08	3,34	0,30	14,83	113,83	99,3	14,21	117,45	0,7	0	24,45	0,45	0,05	0,04
162	Суп молочный с крупой	250	6,67	5,71	7,17	0,14	21,68	177,89	134,66	53,25	87,77	2,34	52	57,5	0,09	0,08	16,04
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	40,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,11</b>	<b>22,06</b>	<b>22,72</b>	<b>0,86</b>	<b>98,45</b>	<b>651,44</b>	<b>312,0</b>	<b>75,72</b>	<b>455,10</b>	<b>4,59</b>	<b>96,40</b>	<b>229,75</b>	<b>3,05</b>	<b>0,38</b>	<b>17,92</b>
<b>Обед</b>																	
38	Помидоры свежие порционно с маслом растительным, зеленью	100	1,08	0,00	5,09	5,09	3,72	69,47	13,72	19,6	25,58	0,88	0	133	2,9	0,06	14,5
76	Или салат "Фабричный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	3,85	2,54	10,90	10,09	5,21	105,03	27,96	25,13	78,95	0,91	30	1082,1	4,77	0,07	2,92
251	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	250	4,57	2,67	11,73	0,26	9,90	166,43	84,83	14,28	84,92	0,78	62,1	114,7	0,51	0,05	11,39
745	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом	100/5	13,02	13,85	14,24	9,99	8,96	214,33	45,07	70,5	192,3	3,97	36,8	58,65	4,78	0,09	36,16
740	Или котлета рыбная "Лада" с маслом	100/5	16,01	16,01	14,00	8,49	11,06	232,05	42,74	44,54	218,81	1,07	46,43	67,45	4,81	0,1	0,18
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37,4	52,01	0,22	0,5	19,14
188	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,25</b>	<b>17,36</b>	<b>33,08</b>	<b>17,43</b>	<b>131,89</b>	<b>951,29</b>	<b>439,0</b>	<b>104,8</b>	<b>632,9</b>	<b>5,8</b>	<b>136,3</b>	<b>313,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,36</b>	<b>39,42</b>	<b>55,80</b>	<b>18,29</b>	<b>230,34</b>	<b>1602,73</b>	<b>751,0</b>	<b>180,5</b>	<b>1088,0</b>	<b>10,4</b>	<b>232,7</b>	<b>542,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,9</b>

## Первая неделя

Четвертый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																	
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0	
299	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным шпательзем, со сгущенным молоком	200/20	17,04	13,93	14,03	1,86	66,47	467,26	182,72	64,23	394,11	2,98	136,6	204,69	1,92	0,14	0,46
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	0,01	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,84</b>	<b>16,88</b>	<b>23,24</b>	<b>2,51</b>	<b>98,16</b>	<b>703,73</b>	<b>301,1</b>	<b>76,0</b>	<b>444,9</b>	<b>4,3</b>	<b>172,4</b>	<b>238,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,36</b>	<b>17,90</b>
<b>Обед</b>																	
560	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	100	0,97	0,00	4,49	5,05	3,16	58,24	13,16	9,87	20,92	0,45	0	136	2,62	0,04	42
75	Или икра морковная	100	1,65	0,00	6,69	7,60	9,03	107,24	24,65	31,84	51,54	0,8	0	154,1	3,75	0,05	4,19
138	Суп картофельный с бобовыми	250	5,83	0,02	4,09	0,52	18,64	142,08	28,98	33,49	81,68	1,97	29,5	17,85	0,27	0,21	4,25
91	Или суп-пюре из гороха	250	7,25	1,12	3,82	0,49	16,73	137,27	65,55	23,7	62,43	1,7	14,34	194,98	0,29	0,56	9,68
69	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	0,00	0,14	0,16	6,92	35,31	3,19	4,52	11,92	0,27	0	0,2	0,02	0	
458	Рулет из говядины с луком и яйцом	100	13,37	13,72	13,56	0,78	8,99	211,81	40,62	227,53	258,58	1,97	27,29	50,72	1,75	0,21	5,25
451	Или котлеты, биточки, шницели	100	15,48	14,00	13,67	4,65	16,44	251,49	12,51	221,26	2136,6	2,32	0	0	3,19	0,07	0,2
<b>Сложный гарнир:</b>																	
268	Гречка вязкая	130	3,96	0,03	4,83	1,09	33,79	199,44	6,44	57,3	86,39	1,93	21,48	40,27	0,32	0,1	0
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,36	12,11	20	0	6,2	66,55	0,08	0,04	2,73
<b>Напиток витаминизированный</b>																	
257	"Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,35</b>	<b>15,36</b>	<b>31,75</b>	<b>11,37</b>	<b>134,25</b>	<b>995,97</b>	<b>214,0</b>	<b>409,3</b>	<b>623,70</b>	<b>6,0</b>	<b>84,58</b>	<b>321</b>	<b>5</b>	<b>0,50</b>	<b>25,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,19</b>	<b>32,24</b>	<b>54,99</b>	<b>13,88</b>	<b>232,41</b>	<b>1699,70</b>	<b>515,1</b>	<b>485,3</b>	<b>1068,6</b>	<b>10,3</b>	<b>257</b>	<b>559,5</b>	<b>7,0</b>	<b>0,9</b>	<b>42,9</b>

## Первая неделя

Пятый день (5)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		д,	г	в т.ч. жив	в т.ч. раст	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																		
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	12,8
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,10	0,09	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
17	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом рапительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	0,99	0,00	0,00	4,51	5,12	2,81	59,43	33,69	14,04	27,96	0,66	0	54	2,46	0,02	4,02
522	Рыба, запеченная в омлете, с маслом сливочным	120/5	12,65	20,48	16,64	7,56	2,97	213,60	242,78	34,93	237,92	1,28	57,29	103,38	1,87	0,22	3,1	
211	Рис припущенный с овощами	180	4,35	0,04	6,35	0,59	40,19	244,24	21,3	6,74	103,03	0,94	47,79	117,69	0,44	0,06	1,86	
192	Или рис припущенный	180	4,46	0,05	5,20	0,63	46,45	258,69	6,55	31,5	96,39	0,64	25,2	28,35	0,32	0,05	0	
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,79</b>	<b>20,52</b>	<b>23,99</b>	<b>9,06</b>	<b>94,07</b>	<b>707,12</b>	<b>301,5</b>	<b>74,45</b>	<b>457,95</b>	<b>4,28</b>	<b>105,1</b>	<b>224,37</b>	<b>3,48</b>	<b>0,33</b>	<b>17,76</b>	
<b>Обед</b>																		
180	Лобио	100	4,89	4,78	12,79	10,04	2,84	76,88	25,71	12,18	20,87	0,54	21,24	129,58	4,79	0,04	10,9	
41	Или фасоль стручковая припущенная с овощами	100	4,37	4,63	2,23	0,00	4,56	54,91	69,62	26,29	45,41	1,14	12,39	100,17	0,38	0,08	9,23	
28	Или перец сладкий свежий (порционнс 100)	100	1,22	0,00	0,09	0,10	4,46	26,41	7,04	6,09	13,92	0,44	0	250	0,7	0,06	80	
120	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,94	0,15	4,75	0,20	8,85	90,20	37,35	20,4	46,27	0,74	37	293,05	0,22	0,06	12,07	
394	Жаркое по-домашнему (из говядины)	50/150	16,62	13,96	13,18	6,17	49,22	389,86	92,6	46,61	217,04	3,25	0	18	3,15	0,14	8,21	
771	Напиток из свежих ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,27</b>	<b>18,89</b>	<b>32,30</b>	<b>18,03</b>	<b>131,41</b>	<b>911,39</b>	<b>422,0</b>	<b>105,5</b>	<b>629,87</b>	<b>5,50</b>	<b>58,24</b>	<b>321,01</b>	<b>4,00</b>	<b>0,46</b>	<b>25,10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>56,06</b>	<b>39,41</b>	<b>56,29</b>	<b>27,09</b>	<b>225,48</b>	<b>1618,51</b>	<b>723,5</b>	<b>180,0</b>	<b>1087,8</b>	<b>9,8</b>	<b>163,3</b>	<b>545,38</b>	<b>7,48</b>	<b>0,79</b>	<b>42,86</b>	

## Вторая неделя

Первый день (6)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	7,01	5,09	0,30	13,43	147,72	103,59	15,71	102,78	0,89	19,8	36,36	0,5	0,07	0,03
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	3,64	0,26	19,53	139,89	35,81	18,01	113,54	0,39	19,8	106,5	2,02	0,09	15,65
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	0,06	21,32	152,61	90,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,26	0,07	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	65,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,45</b>	<b>22,15</b>	<b>1,10</b>	<b>88,21</b>	<b>666,52</b>	<b>311,0</b>	<b>75,54</b>	<b>465,76</b>	<b>4,21</b>	<b>84,00</b>	<b>222,66</b>	<b>2,96</b>	<b>0,32</b>	<b>17,10</b>
<b>Обед</b>																
73	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	100	0,98	0,00	6,43	3,29	71,90	20,33	16,44	22,13	0,77	0	137,19	3,43	0,04	9,5
	Или икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,79	0,00	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	3,84
204	Солянка домашняя со сметаной	250/5	8,01	7,12	0,15	8,28	148,60	22,88	19,7	82,49	1,22	31,1	44,25	0,27	0,08	3,86
449	Гречка по-купечески с говядиной	50/150	15,95	13,96	18,49	64,23	508,12	322,14	115,72	385,83	5,21	0	255,32	4,98	0,18	1,1
143	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,66	0,70	0,00	25,29	98,75	24,1	16,8	53,65	2,38	0	0	0	0,32	6
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,55</b>	<b>21,78</b>	<b>32,49</b>	<b>11,40</b>	<b>982,68</b>	<b>417,0</b>	<b>106,7</b>	<b>630,3</b>	<b>5,9</b>	<b>31,10</b>	<b>317,85</b>	<b>4,30</b>	<b>0,48</b>	<b>23,99</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,00</b>	<b>43,93</b>	<b>54,12</b>	<b>12,50</b>	<b>1649,19</b>	<b>728,0</b>	<b>182,2</b>	<b>1096,0</b>	<b>10,1</b>	<b>115,1</b>	<b>540,51</b>	<b>7,26</b>	<b>0,80</b>	<b>41,09</b>

## Вторая неделя

### Второй день (7)

№ ТК	Наименование блюда	Выхо Д, г		Белки, г в.г.ч.		Жиры, г в.г.ч.		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
		всего	в.г.ч.	всего	в.г.ч.	Са	Mg			P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг		
<b>Завтрак</b>																		
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	0,20	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0
296	Пудинг из творога со стученным молоком	200/20	20,64	18,91	0,71	14,61	0,71	61,10	461,65	188,44	58,84	349,6	2,99	126,2	138,4	0,96	0,08	15,46
465	Или с соусом клубничным	20	0,08	0,08	0,00	0,04	0,00	4,60	18,13	4,15	1,8	2,3	0,13	0	0,58	0,06	0	2,76
882	Или с соусом шоколадным	20	1,07	0,66	0,30	0,94	0,30	8,41	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	4,34	0,02	0,01	0,04
2	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	200	3,01	2,90	0,05	2,24	0,05	17,21	98,13	106	0	0	0,04	0,48	22	0	1,01	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,01</b>	<b>21,86</b>	<b>1,26</b>	<b>23,71</b>	<b>1,26</b>	<b>95,58</b>	<b>711,23</b>	<b>308,3</b>	<b>76,3</b>	<b>446,6</b>	<b>4,4</b>	<b>162,1</b>	<b>225,95</b>	<b>2,90</b>	<b>0,30</b>	<b>17,60</b>
<b>Обед</b>																		
312	Салат из морской капусты с луком репчатым, маслом растительным, зеленью (в меню до 1 марта)	100	0,81	0,72	10,01	8,95	10,01	0,75	87,22	30,89	119,54	43,5	11,2	0,07	0	4,42	0,03	1,04
51	Или салат из морской капусты с яйцом, зеленью (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	4,55	4,73	5,01	7,88	5,01	0,83	92,82	37,77	85,84	86,29	8,44	50,05	86,67	2,42	0,04	0,77
45	Суп фасолевый с томатной пастой, со сметаной	250/5	1,49	0,15	4,81	8,29	0,21	8,29	86,21	20,53	16,47	40,66	0,66	25,2	258,25	0,25	0,05	4,55
480	Котлета "Лакомка" из филе индейки с маслом сливочным	100/5	22,13	22,13	12,04	6,99	39,00	231,13	86,21	20,53	16,47	40,66	0,66	25,2	258,25	0,25	0,05	4,55
747	Или котлета куриная с овощами "Светофор", с маслом сливочным	100/5	14,72	14,32	12,04	7,05	39,13	203,59	86,21	20,53	16,47	40,66	0,66	25,2	258,25	0,25	0,05	4,55
<b>Сложный гарнир:</b>																		
159	Пюре картофельное	100	2,17	0,47	3,21	8,29	0,21	8,29	86,21	20,53	16,47	40,66	0,66	25,2	258,25	0,25	0,05	4,55
482	Капуста тушеная	80	1,91	0,08	1,93	8,29	0,21	8,29	86,21	20,53	16,47	40,66	0,66	25,2	258,25	0,25	0,05	4,55
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16
194	Или компот из фруктов	200	0,26	0,00	0,06	17,05	0,06	17,05	68,81	10,33	3,71	6,42	0,13	0	2,4	0,06	0,01	7,2
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	16,29	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,23</b>	<b>23,55</b>	<b>32,67</b>	<b>19,45</b>	<b>139,69</b>	<b>920,77</b>	<b>421,0</b>	<b>106,1</b>	<b>624,8</b>	<b>5,8</b>	<b>87,1</b>	<b>307,23</b>	<b>4,40</b>	<b>0,52</b>	<b>24,90</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,24</b>	<b>45,41</b>	<b>56,38</b>	<b>20,71</b>	<b>235,27</b>	<b>1632,01</b>	<b>729,3</b>	<b>182,4</b>	<b>1071,4</b>	<b>10,2</b>	<b>249,1</b>	<b>533,2</b>	<b>7,3</b>	<b>0,8</b>	<b>42,5</b>	

## Вторая неделя

### Третий день (8)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																	
11	Бутерброд с джемом	40/30	3,31	0,00	0,40	0,40	40,37	179,90	12,73	15,85	40,09	0,92	0	15	0,76	0,07	0,71
341	Омлетная запеканка с цветной капустой, с маслом сливочным	200/5	15,13	14,79	17,13	2,03	18,97	285,90	148,02	28,95	339,15	2,96	180,5	217,06	1,61	0,11	14,87
340/	Или омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	200/5	20,11	20,06	28,19	0,00	3,28	346,84	139,73	16,46	351,94	3,45	416,2	284,27	1,06	0,73	17,14
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблоч, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,02</b>	<b>17,69</b>	<b>23,62</b>	<b>3,36</b>	<b>95,26</b>	<b>670,83</b>	<b>301,3</b>	<b>75,1</b>	<b>451,7</b>	<b>4,5</b>	<b>181,0</b>	<b>228,89</b>	<b>3,00</b>	<b>0,34</b>	<b>18,30</b>
<b>Обед</b>																	
64	Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным, зеленью	100	1,00	0,00	4,57	5,19	3,34	62,65	11,91	16,82	21,95	0,76	0	128,57	2,88	0,04	9,67
76	Или салат "Фабричный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	3,85	2,54	10,90	10,09	5,21	138,37	27,96	25,13	78,95	0,91	30	108,05	4,77	0,07	2,92
47	Суп-пюре из картофеля	250	4,89	2,56	6,74	0,47	22,13	173,40	105,86	33,76	126,76	0,97	33,45	174,03	0,35	0,12	5,16
69	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	0,00	0,14	0,16	6,92	35,31	3,19	4,52	11,92	0,27	0	0	0,2	0,02	0
344	Рыба, запеченная с сыром, маслом	100/5	19,21	18,61	13,55	5,69	4,34	217,72	109,57	46,73	202,34	0,83	50,45	79,81	1,29	0,1	0,1
366	Котлеты или биточки рыбные "Особые" с кальмаром, маслом	100/5	14,42	14,10	10,25	6,14	13,27	202,92	41,38	50,18	182,73	0,98	20,97	39,59	1,59	0,17	2,41
211	Рис припущенный с овощами	180	4,35	0,04	6,35	0,59	40,19	244,24	21,3	36,74	103,03	0,94	47,79	77,69	0,44	0,06	1,86
192	Или рис припущенный	180	4,46	0,05	5,20	0,63	46,45	258,69	6,55	31,5	96,39	0,64	25,2	28,35	0,32	0,05	0
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04
590	Или кисель из ягод	200	0,10	0,01	0,04	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0	0	0,2	0	1,2
	Хлеб витаминный пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,10</b>	<b>21,21</b>	<b>32,14</b>	<b>12,89</b>	<b>132,69</b>	<b>993,58</b>	<b>426,2</b>	<b>107,7</b>	<b>645,5</b>	<b>5,8</b>	<b>131,8</b>	<b>321,55</b>	<b>4,16</b>	<b>0,49</b>	<b>24,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,12</b>	<b>38,90</b>	<b>55,76</b>	<b>16,25</b>	<b>227,95</b>	<b>1664,41</b>	<b>727,5</b>	<b>182,8</b>	<b>1097,2</b>	<b>10,3</b>	<b>312,8</b>	<b>550,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0,83</b>	<b>43,13</b>

## Вторая неделя

### Четвертый день (9)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																	
27	Бутерброд с сыром	30/20	6,55	4,18	5,02	0,30	14,49	134,03	147,7	14,45	106,1	0,77	41,6	57,6	0,49	0,05	0,09
255	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, пшенная, хлопья "Геркулес") с маслом	200/5	5,93	2,82	6,35	0,30	31,06	207,29	121,33	18,37	107,62	0,42	37,4	54,32	0,51	0,07	0,51
147	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68
	Конфета шоколадная (или желейная)	20	0,80	0,80	5,26	0,00	11,84	95,53	5,6	19,8	0,6	0	0	0,46	0,01	0	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	118,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	15,48
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,01</b>	<b>16,00</b>	<b>21,33</b>	<b>0,90</b>	<b>99,91</b>	<b>684,86</b>	<b>302,2</b>	<b>77,1</b>	<b>431,12</b>	<b>4,30</b>	<b>91,00</b>	<b>232,68</b>	<b>2,75</b>	<b>0,36</b>	<b>17,76</b>
<b>Обед</b>																	
101	Салат "Калейдоскоп"	100	0,94	0,15	8,94	10,11	4,35	102,71	7,83	5,18	14,62	0,27	0	65,5	4,61	0,02	21,2
75	Или икра морковная	100	1,65	0,00	6,69	7,60	9,03	107,24	24,65	31,84	51,54	0,8	0	1540,6	3,75	0,05	4,19
103	Или салат "Нежный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	3,13	2,54	10,88	10,07	3,41	126,77	25,66	19,03	60,56	0,85	30	857,25	4,72	0,03	1,5
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,07	0,46	5,42	0,14	10,68	103,09	135,92	20,2	46,53	0,91	44,5	309,65	0,27	0,04	10,47
542	Коплета из говядины с печенью	100	15,16	14,57	13,44	6,19	14,80	241,96	14,96	23,8	176,91	3,29	1181	2008,1	3,5	0,11	3,57
451	Или котлета из говядины	100	15,48	14,00	13,67	4,65	16,44	251,49	12,51	21,26	136,6	2,32	0	0	3,19	0,07	0,2
52	Овощное рагу (со овощной смесью "Весенней")	180	3,99	1,72	8,14	0,49	22,20	182,56	12,14	24,73	64,35	0,99	42,48	82,07	0,24	0,11	9,89
181	Напиток из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	22,90	99,04	28,56	18,27	25,4	0,6	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	2,97	0,00	0,54	0,54	15,03	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	120	0,73	0,00	0,32	0,36	9,77	51,20	26,4	11,48	17,75	1,31	0	7,8	0,24	0,03	16,8
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,50</b>	<b>16,75</b>	<b>35,10</b>	<b>15,88</b>	<b>128,56</b>	<b>994,86</b>	<b>427,1</b>	<b>105,2</b>	<b>624,7</b>	<b>5,9</b>	<b>1268</b>	<b>322,0</b>	<b>4,30</b>	<b>0,50</b>	<b>24,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,51</b>	<b>32,75</b>	<b>56,43</b>	<b>16,78</b>	<b>228,47</b>	<b>1679,72</b>	<b>729,3</b>	<b>182,3</b>	<b>1055,8</b>	<b>10,2</b>	<b>1359</b>	<b>554,66</b>	<b>7,05</b>	<b>0,86</b>	<b>42,18</b>

## Вторая неделя

### Пятый день (10)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		д	г	в т.ч. мясо	в т.ч. рыба	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																		
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	2,42	0,05	0,05	7,56	0,30	14,56	139,45	7,96	9,9	27,75	0,62	35,4	65,3	0,49	0,05	0
636	Вареники с творогом отварные с маслом	200/5	17,75	29,50	15,90	0,00	0,00	23,48	343,37	210,54	31,22	293,76	0,97	79,86	144,95	0,73	0,05	17,06
293/	Или вареники ленивые отварные с маслом	200/5	20,28	28,04	18,47	0,27	0,27	26,47	398,90	245,01	36,93	346,95	1,13	124,1	147,98	0,76	0,08	0,16
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариа)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,80</b>	<b>20,77</b>	<b>24,30</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>94,37</b>	<b>664,44</b>	<b>311,0</b>	<b>74,7</b>	<b>486,2</b>	<b>4,4</b>	<b>147,7</b>	<b>228,65</b>	<b>2,89</b>	<b>0,36</b>	<b>18,00</b>
<b>Обед</b>																		
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8
4	Или огурец соленый (порционно)	100	0,75	0,00	0,09	0,10	0,10	1,55	13,26	20,24	12,18	20,88	0,52	0	5	0,1	0,01	2
17	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	0,99	0,00	4,51	5,12	2,81	59,43	33,69	14,04	27,96	0,66	0	54	2,46	0,02	4,02	
190	Уха по-ростовски	250/50	13,50	11,56	7,94	0,37	0,37	15,85	197,50	198,44	17,74	113,95	1,09	35,2	87,02	1,26	0,14	2,4
181	Или уха рыбацкая	250/50	13,29	11,55	6,60	0,33	0,33	27,35	224,19	197,54	16,14	110,6	0,96	27,53	47,36	1,1	0,13	1,9
209	Жаркое из филе индейки	75/150	21,49	20,32	12,45	10,72	32,88	32,88	332,38	24,71	39,38	188,47	1,08	4,14	273,14	4,91	0,13	9,56
209	Или жаркое из филе куриного	75/150	22,31	21,19	11,62	10,72	18,02	271,73	271,73	27,14	38,78	167,46	2,04	0	266,24	4,7	0,1	10,06
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,80</b>	<b>29,88</b>	<b>32,20</b>	<b>12,41</b>	<b>133,50</b>	<b>903,84</b>	<b>421,1</b>	<b>102,1</b>	<b>102,1</b>	<b>610,92</b>	<b>5,85</b>	<b>39,34</b>	<b>318,70</b>	<b>4,52</b>	<b>0,41</b>	<b>24,77</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,60</b>	<b>50,65</b>	<b>56,50</b>	<b>12,95</b>	<b>227,87</b>	<b>1568,28</b>	<b>732,1</b>	<b>176,8</b>	<b>1097,1</b>	<b>10,3</b>	<b>187,0</b>	<b>547,35</b>	<b>7,41</b>	<b>0,77</b>	<b>42,77</b>	



## Третья неделя

### Первый день (11)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		д, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																	
558	Помидоры свежие (порционно)	100	1,03	0,00	0,18	0,20	3,46	23,89	12,32	17,4	22,62	0,78	0	133	0,7	0,04	10
	Или икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,79	0,00	4,14	0,00	7,01	70,99	28,16	11,31	26,1	0,7	0	28	2,1	0,02	3,84
413	Колбаса молочная, либо сосиска, либо сарделька говяжья отварная с соусом красным основным	100/30	11,78	11,52	17,06	0,02	3,34	214,04	24,6	18,3	128,41	1,43	8,54	65,52	0,35	0,13	0,25
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0
332	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	5,36	0,80	42,74	254,76	13,14	9,79	55,13	0,99	25,2	28,35	0,98	0,1	0
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,61</b>	<b>14,47</b>	<b>25,66</b>	<b>1,92</b>	<b>97,70</b>	<b>705,54</b>	<b>300,4</b>	<b>73,72</b>	<b>467,96</b>	<b>4,40</b>	<b>34,22</b>	<b>255,57</b>	<b>2,65</b>	<b>0,36</b>	<b>16,51</b>
<b>Обед</b>																	
40	Салат из огурцов с зеленым луком и маслом	100	0,80	0,00	4,49	5,10	2,37	54,79	25,39	12,67	36,38	0,56	0	32,81	2,37	0,02	4,64
123	Или салат из свеклы с сыром	100	4,42	3,48	8,36	5,08	6,54	122,66	142,74	20,19	95,87	1,12	23,4	44,83	2,36	0,02	3,31
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	0,24	4,00	0,43	19,81	131,80	15,91	22,85	60,45	0,97	20	224,75	0,34	0,1	6,2
401	Гуляш из говядины	50/50	14,55	13,96	16,81	4,80	3,50	224,54	10,82	19,82	151,22	2,21	0	9,6	2,61	0,04	0,73
463	Каша перловая с овощами	180	4,87	0,05	8,11	0,61	32,46	234,23	31,62	27,69	161,57	1,13	36,96	492,97	0,78	0,06	1,86
103	Или киното с овощами	180	5,67	0,03	11,86	7,27	43,38	302,36	199,98	74,24	24,16	1,82	19,12	395,26	3,35	0,02	1,51
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04
585	Или компот из вишни	200	0,19	0,00	0,04	0,05	16,03	64,10	8,54	5,66	6,53	0,15	0	4,25	0,08	0,01	1,5
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,17</b>	<b>14,25</b>	<b>34,61</b>	<b>12,14</b>	<b>126,34</b>	<b>975,91</b>	<b>412,8</b>	<b>105,5</b>	<b>630,70</b>	<b>6,01</b>	<b>57,04</b>	<b>317,65</b>	<b>4,00</b>	<b>0,43</b>	<b>24,76</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,78</b>	<b>28,72</b>	<b>60,27</b>	<b>14,06</b>	<b>224,04</b>	<b>1681,45</b>	<b>713,2</b>	<b>179,2</b>	<b>1098,7</b>	<b>10,4</b>	<b>91,3</b>	<b>573,22</b>	<b>6,65</b>	<b>0,79</b>	<b>41,27</b>

## Третья неделя

### Второй день (12)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		д	г	в т.ч. жив.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.	в т.ч. дакт.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>																	
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	40/30/1	8,72	5,86	6,19	0,41	20,07	175,42	188,28	22,46	209,98	1,02	0	60,14	0,66	0,07	0,93
26	Или бутерброд с сыром плавленным	40/30	8,94	6,15	6,47	0,40	20,00	174,57	194	21,81	217,5	1,01	0	148,9	0,64	0,07	0,07
255	Каша молочная (жидкая) рисовая (или кукурузная, пшеничная, пшенная, хлопья "Геркулес") с маслом	200/10	5,96	2,85	9,98	0,30	31,10	240,19	121,86	18,37	108,44	0,43	55,1	86,97	0,56	0,07	0,51
44	Чай с шиповником	200	0,19	0,00	0,09	0,05	13,66	53,70	2,37	0,56	0,56	0,13	0	0	0,14	0	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	87,34	44	19,14	29,58	1,18	0	13	0,4	0,05	16
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,80</b>	<b>9,00</b>	<b>23,67</b>	<b>1,95</b>	<b>97,75</b>	<b>652,49</b>	<b>307,9</b>	<b>73,38</b>	<b>435,08</b>	<b>4,23</b>	<b>55,10</b>	<b>249,37</b>	<b>2,44</b>	<b>0,28</b>	<b>18,56</b>
<b>Обед</b>																	
111	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук зеленый) с маслом растительным	100	0,81	0,00	8,91	10,09	2,82	96,80	16,88	13,24	25,36	0,58	0	54,4	4,74	0,03	5,52
23	Или салат "Яичный" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	6,24	6,22	13,80	10,04	1,63	107,12	33,19	10,35	94,26	1,31	73,5	129	4,75	0,03	1,08
132	Суп из овощей с зеленым горошком, говядиной отварной, сметаной	250/20/5	7,53	5,54	8,68	0,26	31,00	156,92	128,88	27,33	98,01	1,46	37	47,78	0,34	0,1	8,97
443	Рагу из куриной грудки	75/150	22,60	20,59	7,97	5,65	34,08	331,22	229,32	43,53	381,32	2,18	0	211,66	2,69	0,1	6,84
№44	Или рагу из филе индейки	75/150	21,64	19,76	8,87	5,66	33,67	323,63	226,16	42,8	202,26	1,07	5,83	229,73	2,87	0,12	6,08
232	Компот из ежевики	200	0,47	0,50	0,00	0,00	15,08	59,18	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,11</b>	<b>26,63</b>	<b>33,88</b>	<b>17,32</b>	<b>132,00</b>	<b>907,45</b>	<b>410,3</b>	<b>105,80</b>	<b>651,69</b>	<b>5,80</b>	<b>37,00</b>	<b>314,44</b>	<b>4,80</b>	<b>0,55</b>	<b>24,33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,91</b>	<b>35,63</b>	<b>57,55</b>	<b>19,27</b>	<b>229,75</b>	<b>1559,94</b>	<b>718,2</b>	<b>179,2</b>	<b>1086,8</b>	<b>10,0</b>	<b>92,1</b>	<b>563,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,83</b>	<b>42,89</b>

## Третья неделя

### Третий день (13)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
		всего	в г.ч.	всего	в г.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>																	
27	Горячий бутерброд со сметаной, сыром, зеленью	35	3,50	2,11	4,02	0,20	9,17	89,66	75,72	9,61	55,98	0,45	21,48	48,54	0,36	0,03	0,63
27	Или горячий бутерброд со сметаной, сыром	35	3,68	2,34	4,27	0,20	9,10	92,45	81,31	9,18	59,51	0,44	23,04	41,92	0,35	0,03	0,04
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200/20	20,64	28,91	20,61	0,71	55,10	398,32	288,44	40,84	349,6	0,99	126,2	148,4	0,96	0,08	15,46
189	Или с соусом вишневым	20	0,05	0,00	0,01	0,01	4,34	17,30	2,13	1,42	1,64	0,04	0	1,07	0,02	0	0,38
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,80</b>	<b>36,24</b>	<b>24,02</b>	<b>1,27</b>	<b>93,94</b>	<b>688,93</b>	<b>307,9</b>	<b>74,1</b>	<b>449,7</b>	<b>4,6</b>	<b>180,1</b>	<b>206,51</b>	<b>2,85</b>	<b>0,33</b>	<b>17,03</b>
<b>Обед</b>																	
175	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, зеленью	100	0,90	0,00	5,51	6,26	2,55	65,43	27,49	11,81	35,71	0,65	0	16,67	2,83	0,01	7,04
75	Или икра свекольная	100	1,88	0,00	6,84	6,84	11,12	117,56	35,26	24,04	49,17	1,44	0	34,53	3,52	0,03	5,74
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,30	0,15	4,93	0,37	16,37	124,13	21,47	24,96	70,52	0,96	37	242,9	0,25	0,09	6,72
215	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	100	14,51	8,01	14,04	7,12	10,73	208,99	18,07	16,99	101,44	1,52	8,2	90,05	4,51	0,05	0,57
159	Пюре картофельное	180	3,91	0,84	5,78	0,60	25,06	174,57	48,77	33,63	84,13	1,36	37,4	52,01	0,22	0,5	19,14
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16
255	Или напиток из смородины	200	0,32	0,00	0,05	0,00	16,17	63,14	9,17	7,36	7,67	0,36	0	4,25	0,18	0,01	20
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,20</b>	<b>9,00</b>	<b>32,04</b>	<b>16,15</b>	<b>132,85</b>	<b>965,59</b>	<b>421,1</b>	<b>109,0</b>	<b>620,67</b>	<b>5,51</b>	<b>82,60</b>	<b>332,04</b>	<b>4,56</b>	<b>0,56</b>	<b>24,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,87</b>	<b>45,24</b>	<b>56,06</b>	<b>17,42</b>	<b>226,79</b>	<b>1654,53</b>	<b>728,9</b>	<b>183,1</b>	<b>1070,4</b>	<b>10,1</b>	<b>262,7</b>	<b>538,55</b>	<b>7,41</b>	<b>0,89</b>	<b>42,01</b>

## Третья неделя

Четвертый день (14)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
11	Бутерброд с джемом	40/30	3,31	0,00	0,40	0,40	40,37	179,90	12,73	15,85	40,09	0,92	0	15	0,76	0,07	0,71
346	Овощная запеканка с яйцом и сыром, маслом сливочным	200/5	14,20	12,89	16,39	2,20	6,59	232,77	165,67	21,49	222,07	2,33	152,9	290,98	1,61	0,08	29,56
340/	Или омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	200/5	20,11	20,06	28,19	0,00	3,28	346,84	139,73	16,46	251,94	3,45	416,2	484,27	1,06	0,73	22,14
168	Чай яблочный	200	0,26	0,00	0,11	0,11	16,48	65,82	2,85	1,35	1,65	0,38	0	0,75	0,03	0	1,5
<b>Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)</b>																	
200		200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
30	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>22,90</b>	<b>21,09</b>	<b>21,66</b>	<b>3,07</b>	<b>94,03</b>	<b>685,44</b>	<b>310,0</b>	<b>78,9</b>	<b>476,5</b>	<b>4,2</b>	<b>164,9</b>	<b>209,30</b>	<b>2,82</b>	<b>0,34</b>	<b>17,25</b>
<b>Обед</b>																	
71	Винегрет овощной (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	1,37	0,00	8,95	10,17	6,99	117,85	19,71	17,25	39,96	0,69	0	212,16	4,54	0,05	4,16
120	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной отварной, сметаной	250/20/5	7,33	5,54	8,61	0,20	8,85	146,54	39,67	25,71	88,64	1,43	37	293,05	0,35	0,07	12,07
274	Рыба запеченная "Орли" с маслом	120/5	22,17	22,94	7,58	6,07	24,06	210,05	58,1	69,75	9,8	1,08	33,83	46,09	2,81	0,12	285,6
211	Рис припущенный с овощами	180	4,35	0,04	6,35	0,59	40,19	244,24	21,3	36,74	103,03	0,94	47,79	477,69	0,44	0,06	1,86
586	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
200	Или компот из клубники	200	0,16	0,18	0,09	0,00	14,85	57,88	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
50	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
20	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>31,24</b>	<b>28,52</b>	<b>32,49</b>	<b>17,77</b>	<b>134,94</b>	<b>980,75</b>	<b>429,9</b>	<b>109,1</b>	<b>625,3</b>	<b>5,3</b>	<b>118,6</b>	<b>328,9</b>	<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>27,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,14</b>	<b>49,61</b>	<b>54,15</b>	<b>20,84</b>	<b>228,97</b>	<b>1666,19</b>	<b>739,9</b>	<b>188,0</b>	<b>1101,8</b>	<b>9,5</b>	<b>283,5</b>	<b>538,17</b>	<b>7,22</b>	<b>0,78</b>	<b>44,65</b>

## Третья неделя

Пятый день (15)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Д, г	г	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>																	
32	Бутерброд с п/к колбасой	30/15	4,68	2,46	5,45	0,30	14,49	129,23	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
294/	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	16,34	13,74	24,95	6,59	56,70	499,08	284,84	55,68	424,09	1,19	108,7	130,26	3,76	0,11	16,57
297/	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	16,63	15,41	25,35	0,70	47,28	465,10	266,85	55,61	427,92	1,02	155,1	184,1	1,02	0,09	16,59
189	Или с соусом вишневым	30	0,07	0,00	0,02	0,02	6,52	25,96	3,19	2,13	2,45	0,05	0	1,6	0,03	0	0,56
102	Чай имбирный с медом и лимоном	200/7	0,32	0,05	0,07	0,06	11,93	49,06	3,52	1,93	2,7	0,11	0	0,14	0,01	0	1,18
161	Или чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,33</b>	<b>16,25</b>	<b>25,98</b>	<b>7,13</b>	<b>96,87</b>	<b>706,38</b>	<b>300,5</b>	<b>74,56</b>	<b>476,59</b>	<b>4,49</b>	<b>108,7</b>	<b>321,05</b>	<b>4,37</b>	<b>0,49</b>	<b>17,75</b>
<b>Обед</b>																	
154	Салат из свежей капусты с морковью, зеленью (в меню до 1 марта)	100	1,49	0,00	4,48	5,09	8,62	83,20	38,03	15,04	27	0,5	0	211,87	2,34	0,02	15,02
54	Или салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	1,47	0,00	8,88	10,10	3,17	103,99	35,77	12,27	27,97	0,5	0	4,51	0,02	9,6	
181	Уха рыбацкая	250/50	13,29	11,55	6,60	0,33	27,35	224,19	17,46	16,14	110,6	0,96	27,53	47,36	1,1	0,13	1,9
680	Биточек из индейки	100	16,71	16,31	14,29	10,18	14,88	238,01	34,11	22,71	162,1	0,75	10,39	20,68	5,07	0,21	3,92
201(	Или биточки куриные "Смешарик" со шпинатом и сыром	100	18,53	16,68	11,89	4,91	6,39	210,57	118,64	39,61	185,95	1,79	124,2	93,98	2,97	0,05	0,71
470	Картофель тушеный	180	3,67	0,03	4,63	0,69	26,67	171,97	28,66	45,59	106,6	1,58	22,3	801,73	0,41	0,16	13,81
181	Напиток из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	22,90	99,04	28,56	18,27	25,4	0,6	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,08</b>	<b>27,89</b>	<b>30,73</b>	<b>17,03</b>	<b>129,58</b>	<b>968,16</b>	<b>434,8</b>	<b>101,6</b>	<b>631,11</b>	<b>5,98</b>	<b>60,22</b>	<b>317,27</b>	<b>4,30</b>	<b>0,39</b>	<b>25,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,41</b>	<b>44,14</b>	<b>56,71</b>	<b>24,16</b>	<b>226,45</b>	<b>1674,54</b>	<b>735,3</b>	<b>176,2</b>	<b>1107,7</b>	<b>10,5</b>	<b>169,0</b>	<b>638,3</b>	<b>8,67</b>	<b>0,88</b>	<b>43,22</b>

## Четвертая неделя

Первый день (16)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
27	Бутерброд с сыром	30/10	4,46	2,09	2,66	0,30	14,49	103,84	77,3	12,18	66,1	0,69	20,8	28,8	0,44	0,05	0,05
161	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,59	4,37	5,11	0,31	23,44	167,87	162,97	21,61	136,24	0,47	23,76	43,8	0,38	0,07	15,78
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	90,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,00</b>	<b>19,88</b>	<b>23,25</b>	<b>1,15</b>	<b>93,18</b>	<b>650,62</b>	<b>321,6</b>	<b>72,84</b>	<b>471,79</b>	<b>4,29</b>	<b>88,96</b>	<b>228,89</b>	<b>2,78</b>	<b>0,34</b>	<b>17,25</b>
<b>Обед</b>																	
41	Салат из огурцов с редисом и маслом растительным, зеленью	100	0,87	0,00	4,48	5,09	2,51	55,85	24,84	11,49	36,17	0,64	0	6	2,3	0,02	6,1
72	Или винегрет с морской капустой (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	1,26	0,14	4,57	5,16	6,89	76,89	23,41	37,49	41,54	2,75	0,01	202,82	2,33	0,04	3,8
204	Солянка домашняя со сметаной	250/5	8,01	7,12	9,10	0,15	8,28	148,60	22,88	19,7	82,49	1,22	31,1	44,25	0,27	0,08	3,86
237	Чахохбили "По-школьному"	75/75	21,95	22,21	11,62	10,59	5,75	217,35	8,12	6,5	19,16	0,35	0	21,6	4,8	0,02	2,2
268	Гречка вязкая	180	5,48	0,04	6,68	1,50	46,79	276,15	8,91	79,34	119,61	2,67	29,74	55,76	0,45	0,14	0
188	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб витаминный пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,65</b>	<b>29,37</b>	<b>32,94</b>	<b>18,39</b>	<b>130,68</b>	<b>980,53</b>	<b>419,0</b>	<b>77,8</b>	<b>621,98</b>	<b>5,57</b>	<b>60,84</b>	<b>307,89</b>	<b>4,38</b>	<b>0,46</b>	<b>24,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,65</b>	<b>49,25</b>	<b>56,19</b>	<b>19,54</b>	<b>223,86</b>	<b>1631,14</b>	<b>740,5</b>	<b>150,6</b>	<b>1093,8</b>	<b>9,9</b>	<b>149,8</b>	<b>536,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,2</b>

## Четвертая неделя

Второй день (17)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
		д,	г	всего	в г.ч.	всего	в г.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	30/20	2,47	0,00	0,30	0,30	0,30	28,52	128,11	9,25	11,66	29,63	0,68	0	10	0,55	0,05	0,47
285/	Омлет, запеченый с сыром, маслом сливочным	200/5	21,13	18,95	23,37	0,00	3,01	410,00	273,29	53,24	390,16	3,39	461,7	237,78	1,1	0,67	15,74	
168	Чай яблочный	200	0,26	0,00	0,11	0,11	16,48	65,82	2,85	1,35	1,65	0,38	0	0,75	0,03	0	1,5	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,18</b>	<b>18,95</b>	<b>24,02</b>	<b>0,65</b>	<b>94,75</b>	<b>642,61</b>	<b>292,4</b>	<b>75,7</b>	<b>453,0</b>	<b>4,2</b>	<b>461,7</b>	<b>248,73</b>	<b>2,96</b>	<b>0,39</b>	<b>17,71</b>	
Обед																		
560	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	100	0,66	0,00	5,50	6,25	1,71	58,68	16,72	12,34	25,61	0,43	0	11,88	2,87	0,02	3,38	
177С	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом рапительным (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	0,99	0,00	4,51	5,12	2,81	59,43	33,69	14,04	27,96	0,66	0	54	2,46	0,02	4,02	
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	1,95	0,34	4,42	0,14	10,51	92,82	31,62	19,8	43,53	0,9	37	301,65	0,25	0,04	10,45	
561	Рыбная палочка с маслом	120/5	23,88	23,23	20,38	12,08	8,42	313,69	150,61	99,89	355,37	2,53	54,16	95,34	6,19	0,19	0,26	
43	Или котлета рыбная "Лада" с маслом	120/5	19,21	19,21	16,07	10,19	13,26	271,89	51,18	53,45	262,4	1,28	52,18	74,41	5,77	0,12	0,21	
Сложный гарнир:																		
159	Пюре картофельное	130	2,83	0,61	4,17	0,44	18,10	126,08	35,22	24,29	60,76	0,98	27,01	37,56	0,16	0,36	13,82	
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,36	12,11	20	0	6,2	66,55	0,08	0,04	2,73	
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,16	
280	Или компот грушевый	200	0,15	0,00	0,11	0,12	17,37	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	3,63	0,00	0,66	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,19</b>	<b>25,77</b>	<b>32,99</b>	<b>20,17</b>	<b>139,65</b>	<b>911,92</b>	<b>431,6</b>	<b>103,1</b>	<b>450,9</b>	<b>6,0</b>	<b>124,5</b>	<b>213,53</b>	<b>4,14</b>	<b>0,32</b>	<b>25,12</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,37</b>	<b>44,72</b>	<b>57,01</b>	<b>20,82</b>	<b>234,40</b>	<b>1554,52</b>	<b>724,0</b>	<b>178,8</b>	<b>903,9</b>	<b>10,2</b>	<b>586,2</b>	<b>462,3</b>	<b>7,10</b>	<b>0,71</b>	<b>42,83</b>	

## Четвертая неделя

### Третий день (18)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
		Д, г	Л, г	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																	
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0
371	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	200/30	20,60	21,13	21,84	0,63	42,02	485,39	235,63	57,51	396,72	1,1	92,84	141,61	2,41	0,29	6,09
297/	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	26,63	25,41	25,35	0,70	47,28	535,10	266,85	50,61	427,92	1,02	155,1	184,1	2,02	0,09	0,59
465	Или с соусом клубничным	30	0,11	0,12	0,06	0,00	6,89	27,20	6,23	2,7	3,45	0,2	0	0,86	0,09	0	4,14
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,01</b>	<b>22,05</b>	<b>26,54</b>	<b>1,22</b>	<b>92,04</b>	<b>712,19</b>	<b>302,3</b>	<b>74,61</b>	<b>439,57</b>	<b>4,24</b>	<b>128,7</b>	<b>229,06</b>	<b>2,92</b>	<b>0,34</b>	<b>18,00</b>
<b>Обед</b>																	
73	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	100	0,98	0,00	5,65	6,43	3,29	71,90	20,33	16,44	22,13	0,77	0	137,19	3,43	0,04	9,5
75	Или салат "Веснушка" (в меню после 1 марта с луком зеленым)	100	1,81	0,00	9,13	10,37	13,08	144,04	6,38	9,46	26,01	0,39	0	1,24	4,46	0,04	3,7
136	Суп картофельный с крупой, со сметаной	250/5	2,31	0,35	4,92	0,35	16,86	125,27	18,17	24,1	61,82	0,87	37	242,9	0,23	0,09	6,22
441	Капуста по-эстонски (с говядиной)	250	18,26	13,99	14,36	0,18	19,09	287,21	111,54	51,42	205,17	3,11	29,65	102,63	0,76	0,1	42,34
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,76	11,31	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,94</b>	<b>14,34</b>	<b>30,18</b>	<b>12,48</b>	<b>126,85</b>	<b>942,60</b>	<b>429,4</b>	<b>103,6</b>	<b>615,46</b>	<b>5,66</b>	<b>66,65</b>	<b>311,81</b>	<b>4,16</b>	<b>0,42</b>	<b>25,43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,95</b>	<b>36,39</b>	<b>56,72</b>	<b>13,70</b>	<b>218,89</b>	<b>1654,79</b>	<b>731,7</b>	<b>178,2</b>	<b>1055,0</b>	<b>9,9</b>	<b>195,4</b>	<b>540,87</b>	<b>7,08</b>	<b>0,76</b>	<b>43,43</b>



## Четвертая неделя

### Четвертый день (19)

№ ТК	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Д, г	Г, г	в г.ч.		в г.ч.		Са	Mg		P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
				всего	в г.ч.	всего	в г.ч.											
<b>Завтрак</b>																		
12	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	0,00	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
261	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	200/5	7,73	3,51	7,08	1,42	46,00	242,91	140,35	15,43	78,23	1,54	32,1	61,48	0,22	0,16	14,61	
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190,48	21,92	140,94	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218,24	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48	
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,57</b>	<b>22,01</b>	<b>21,90</b>	<b>1,70</b>	<b>96,34</b>	<b>651,14</b>	<b>311,0</b>	<b>76,3</b>	<b>485,8</b>	<b>4,3</b>	<b>176,5</b>	<b>244,98</b>	<b>2,91</b>	<b>0,32</b>	<b>16,03</b>	
<b>Обед</b>																		
162	Огурцы свежие (порционно)	100	0,66	0,00	0,09	0,00	1,73	9,99	14,96	12,18	26,1	0,44	0	3	0,1	0,02	2,8	
41	Или фасоль стручковая припущенная	100	4,37	4,63	2,23	0,00	4,56	54,91	69,62	26,29	45,41	1,14	12,39	100,17	0,38	0,08	9,23	
78	Или фасоль с овощами	100	3,61	3,08	6,35	7,08	4,29	91,16	14,44	11,83	27,75	0,37	0	480	3,24	0,02	1,76	
941	Лагман с говядиной, со сметаной	250/5	6,35	5,16	9,04	0,22	17,60	179,37	23,87	23,03	84,62	1,26	35,66	114,16	0,66	0,08	16,84	
139	Или суп картофельный с запеканка картофельная с печенью, с маслом	250/15/5	7,08	4,40	7,90	0,43	19,98	184,32	21,95	27,23	95,23	1,5	27,5	232,75	0,45	0,11	6,22	
430/	Запеканка картофельная с печенью, с маслом	200/5	13,90	10,20	11,57	6,29	35,57	310,00	26,78	48,41	264,96	4,84	3014	114,33	4,44	0,31	23,32	
430/	Или запеканка картофельная с мясом говядины	200/5	14,97	10,93	19,66	6,35	34,73	385,91	29,52	54,05	216,45	3,12	32,27	65,29	4,29	0,22	15,28	
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04	
590	Или кисель из клюквы	200	0,10	0,01	0,04	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0	0	0,2	0	1,2	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,22</b>	<b>15,36</b>	<b>32,28</b>	<b>8,13</b>	<b>134,58</b>	<b>891,91</b>	<b>427,6</b>	<b>104,2</b>	<b>625,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3050</b>	<b>321,8</b>	<b>4,49</b>	<b>0,47</b>	<b>27,88</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,79</b>	<b>37,37</b>	<b>54,18</b>	<b>9,83</b>	<b>230,92</b>	<b>1543,05</b>	<b>738,6</b>	<b>180,5</b>	<b>1110,9</b>	<b>9,8</b>	<b>3226</b>	<b>566,8</b>	<b>7,40</b>	<b>0,79</b>	<b>43,91</b>	

## Четвертая неделя

Пятый день (20)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		д	г	всего	в г.ч.	всего	в г.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	40/30	3,31	0,00	0,40	0,40	0,40	40,37	179,90	12,73	15,85	40,09	0,92	0	15	0,76	0,07	0,71
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	200/5	15,05	8,54	19,26	0,00	0,00	52,93	298,64	33,33	37,65	250,54	1,3	21,09	181,38	1,59	0,12	7,67
2	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	200	3,01	2,90	2,24	0,05	0,12	17,21	98,13	106	0	0,04	0,48	22	0	0,12	24	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,95</b>	<b>11,44</b>	<b>22,42</b>	<b>1,02</b>	<b>98,95</b>	<b>660,01</b>	<b>284,4</b>	<b>72,56</b>	<b>471,12</b>	<b>4,12</b>	<b>21,57</b>	<b>228,23</b>	<b>2,79</b>	<b>0,32</b>	<b>16,67</b>	
Обед																		
101	Салат "Калейдоскоп"	100	0,94	0,15	8,94	10,11	4,35	102,71	7,83	5,18	14,62	0,27	0	65,5	4,61	0,02	21,2	
76	Или икра овощная	100	1,82	0,00	0,10	0,11	10,50	53,95	31,82	21,71	44,33	1,28	0	35,13	0,22	0,03	5,8	
180	Или лобио	100	4,89	4,78	12,79	10,04	2,84	146,88	25,71	12,18	20,87	0,54	21,24	129,58	4,79	0,04	16,9	
47	Суп-пюре из картофеля	250	4,89	2,56	6,74	0,47	22,13	173,40	105,86	33,76	126,76	0,97	33,45	174,03	0,35	0,12	9,16	
69	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,34	0,00	0,28	0,32	23,85	70,61	6,38	9,04	23,84	0,55	0	0	0,41	0,04	0	
350	Рыба запеченная с маслом	120/5	15,16	20,46	10,49	5,83	5,00	199,98	47,26	51,8	280,07	1,05	29,12	46,93	3,75	0,14	0,46	
211	Рис припущенный с овощами	180	4,35	0,04	6,35	0,59	40,19	244,24	21,3	36,74	103,03	0,94	47,79	77,69	0,44	0,06	1,86	
233	Компот из черники	200	0,26	0,28	0,13	0,00	15,35	60,56	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,42</b>	<b>23,49</b>	<b>33,57</b>	<b>17,96</b>	<b>136,87</b>	<b>988,38</b>	<b>421,0</b>	<b>109,12</b>	<b>614,72</b>	<b>5,40</b>	<b>110,4</b>	<b>314,4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,48</b>	<b>25,78</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,37</b>	<b>34,93</b>	<b>55,99</b>	<b>18,98</b>	<b>235,82</b>	<b>1648,39</b>	<b>705,4</b>	<b>181,7</b>	<b>1085,8</b>	<b>9,5</b>	<b>131,9</b>	<b>542,6</b>	<b>7,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,5</b>	
	<b>В среднем за 20 дней</b>		<b>54</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>17</b>	<b>229</b>	<b>1633</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>1080</b>	<b>10</b>	<b>416</b>	<b>540</b>	<b>7</b>	<b>0,8</b>	<b>42</b>	

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 12 лет и старше**

Норма СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	выполнение, %	Обед, ккал	выполнение, %	Итого, ккал	выполнение, %
	(25% от суточного рациона)		(35% от суточного рациона)		(60% от суточного рациона)	
	<b>678,25</b>		<b>949,55</b>		<b>1627,8</b>	
1 день	675	99	981	103	1655	102
2 день	695	102	921	97	1616	99
3 день	651	96	951	100	1603	98
4 день	704	104	996	105	1700	104
5 день	707	104	911	96	1619	99
6 день	667	98	983	103	1649	101
7 день	711	105	921	97	1632	100
8 день	671	99	994	105	1664	102
9 день	685	101	995	105	1680	103
10 день	664	98	904	95	1568	96
11 день	706	104	976	103	1681	103
12 день	652	96	907	96	1560	96
13 день	689	102	966	102	1655	102
14 день	685	101	981	103	1666	102
15 день	706	104	968	102	1675	103
16 день	651	96	981	103	1631	100
17 день	643	95	912	96	1555	95
18 день	712	105	943	99	1655	102
19 день	651	96	892	95	1543	95
20 день	660	97	988	104	1648	101
<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>679</b>	<b>100</b>	<b>953</b>	<b>100</b>	<b>1633</b>	<b>100</b>