

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МКОУ УНЕРСКАЯ СОШ

Возрастная категория 6-10 лет

Завтрак 10:00-11:00. Обед 13:00-14:00

Понедельник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак.													
304	Рис отварной	250	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0,00	0,03	0,19	2,4	0	19	0,53
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,22	0,87	15,42	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		21,3	20,31	109,73	752,90	0,19	1,41	30,1	1	81,39	193,22	75,11	3,45
	Обед.													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0	0	35,50	42,58	21,00	0,95
234	Биточки рыбные	80	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,330	0,00	0,00	33,220	0	0	0,594
302	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,4	3,82	25,26	382,50	0,11	0	0	1,00	11,09	89,62	31,56	1,60
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0	0	0	0	6,00	0	0	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	5,16	0,84	27,06	94,00	0,13	0,00	0,30	1,26	20,40	119,40	33,00	1,92
338	Фрукты свежие	150	0,80	0	22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		33,99	18,47	195,56	740,51	0,296	14,71	0,33	1,45	111,44	188,96	85,45	17,738
	Итого за день		55,29	38,78	420,68	1493,41	0,466	72,45	1,95	1,65	217,77	531,64	164,49	42,818

Вторник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
309	Макаронные изделия отварные	250	17,54	18,7	115,86	170	0,16	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1
290	Птица, тушенная в соусе	80	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1	0	42,27	100,6	15,1	1,24
386	Кисломолочный напиток	200	0,1	0	15	70,4	0,021	6						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,60	19,24	94,00	0,11	0,00	0,00	0,00	22,80	93,60	29,40	1,59
	итого		33,22	30,82	153,61	501,40	0,331	2,8	56,1	5,31	68,17	340,94	68,9	5,93
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	0,10	14,1	0,02	0,00	54	0	40,5	1,35
321	Капуста тушенная	150	2,82	2,44	5,79	69,47	0,12	9,00	0,00	0,00	69,94	46,73	23,55	0,89
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,60	19,24	94,00	0,11	0,00	0,00	0,00	22,80	93,60	29,40	1,59
338	Фрукты свежие	150	0,80	0	22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		9,48	10,33	134,07	463,35	0,33	23,83	0,02	0	179,22	140,33	155,38	9,48
	Итого за день		41,44	41,49	183,98	739,85	357,52	36,32	0,41	89,95	231,22	494,88	155,38	41,44

СРЕДА

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	_Завтрак													
268	Котлеты домашние	80	16,7	18,35	19,45	312,6	0,08	4,5		0,75	174	173	23	0,8
312	Пюре картофельное	250	4,38	8,83	25,16	180,5	0,07	1,7	0,05	0,2	55	71,9	15	0,63
383	Какао на молоке сгущенном	200	2,74	1,79	22,88	157,60	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,22	0,87	15,42	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	24,60	9,90	0,45
	итого		12,8	11,76	105,85	440,1	0,24	32,11	59,06	1,26	198,1	145,7	31,25	12,8
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	10,62
304	Рис отварной	150	2,19	3,22	22,01	125,82	0,02	0,00	0,03	0,19	1,59	0	0	0,356
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
389	Сок (нектар) фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14		10	2,58
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,60	19,24	94,00	0,11	0,00	0,00	0,00	22,80	93,60	29,40	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		33,34	28,39	99,34	784,74	0,375	15,85	56,25	0	141,2	421,48	125,85	33,34
	Итого за день		46,14	40,15	205,19	1224,84	0,615	47,96	115,31	1,26	339,3	567,18	157,1	46,14

Четверг

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
171	Каша гречневая - гарнир	250	8,62	6,09	38,64	382,50	0,32		0,003	2,1	167,3	203,3	25,9	3,2
279	Тефтели с рисом	80/30	7,32	10,87	8,41	170,60	0,05	0,23	42,67	0,75	65,47	119,46	20,27	0,81
233	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
15	Сыр порциями	20	3,68	4,64	0	57,6	0,027	4,2	0,075	0,465	150	240	2,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	итого		16,5	14,27	118,06	682,1	0,41	32,99	32,58	1,26	311,38	319,7	76,36	16,5
	Обед													
108	Суп картофельный с клецками	250/15	3,26	6,24	31,1	188,4	25	0,3	1	11	27	10	10	0,1
246	Гуляш из говядины	80	10,04	10,39	3,21	145,8	0,056	5,07	0	2,25	24,41	95,32	19,22	1,68
312	Пюре картофельное	250	3,08	2,33	19,13	109,73	0,07	1,7	0,05	0,2	55	71,9	15	0,63
386	Кисломолочный напиток	200	0,1	0	15	60,4	0,021	6						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	Итого		30,05	32,69	142,15	929,56	0,506	15,87	0	7,56	99,82	374,5	99,77	30,05
	<i>Итого за день</i>		46,55	46,96	260,21	1611,66	0,916	48,86	32,58	8,82	411,2	694,2	176,13	46,55

Пятница

	Наименование блюд	Мас са пор ции гра мм	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак_													
291	Плов из птицы	250	23,79	19,92	41,82	441,80	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57
377	Чай с лимоном	200/ 0,7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
424	Булочка домашняя	100	1,2	2,4	12,8	262,00	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		31,41	25,26	94,46	1010,2	0,275	3,88	56,25	0,37	138,15	371,16	92,97	5,31
	Обед_													
88	Щи из сежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
290	Птица, тушенная в соусе	80	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1	0	42,27	100,6	15,1	1,24
302	Каша рассыпчатая гречневая	250	8,62	6,09	38,64	382,50	0,16	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		6,56	7	70,84	556,6	0,25	15,5	0	0,37	96,24	145,7	70,16	3,48
	Итого за день		16,28	30,45	149,3	1079,7	0,45	52,31	48,06	1,63	175,07	187	176,93	8,86

Вторая неделя

Понедельник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
171	Каша гречневая рассыпчатая	250	8,62	6,09	38,64	382,50	0,32		0,003	2,1	167,3	203,3	25,9	3,2
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,22	0,87	15,42	94,00	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		8,66	7,15	85,19	605	0,06	4	20	0	68,2	105,2	26,3	0,81
	Обед													
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	53,32	21,60	0,87
291	Плов из птицы	150	23,79	19,92	41,82	441,80	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57
383	Какао на молоке сгущенном	200	2,74	1,79	22,88	157,60	0,01	0,24	0,02	0,00	72,40	72,00	10,20	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		28,09	33,46	166,98	997,36	0,47	12,5	0	5,31	84,49	384,18	99,69	7,48
	<i>Итого за день</i>		<i>36,75</i>	<i>40,61</i>	<i>252,17</i>	<i>1487,56</i>	<i>0,53</i>	<i>16,5</i>	<i>20</i>	<i>5,31</i>	<i>152,69</i>	<i>489,38</i>	<i>125,99</i>	<i>8,29</i>

Вторник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
246	Гуляш из говядины	80	10,04	10,39	3,21	145,8	0,056	5,07	0	2,25	24,41	95,32	19,22	1,68
309	Макаронные изделия отварные	250	17,54	18,7	115,86	170	0,24	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0	0	0	0	6,00	0	0	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,22	0,87	15,42	94,00	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		9,3	15,51	81,53	452,5	0,19	32,09	20,06	1,26	170,6	46,1	20,9	2,88
	Обед:													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	10,62
268	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,70	1,20
304	Рис отварной	150	2,19	3,22	22,01	125,82	0,02	0,00	0,03	0,19	2,4	0	19	0,53
389	Сок (нектар) фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14		10	2,58
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
338	Фрукты свежие	150	0,80	0	22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		24,21	16,79	66,29	577,53	0,47	15,9	23	0	138,01	296,44	90,34	14,45
	Итого за день		33,51	32,3	147,82	1030,03	0,66	47,99	43,06	1,26	308,61	342,54	111,24	17,33

Среда														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
312	Пюре картофельное	250	4,38	8,83	25,16	180,5	0,07	1,7	0,05	0,2	55	71,9	15	0,63
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/30	10,2	17,96	1,12	206,67	0,08			1,6	36,199	134,79	16,01	1,71
ПР	Хлеб пшеничный	40	5,16	0,84	27,06	94,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
377	Чай с лимоном	200/0,7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6
	итого		23,03	23,38	58,43	413,98	0,22	2,2	0,01	1,55	193,8	305,8	31,2	0,62
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами	200	8,61	8,41	14,33	167,41	0,10	9,11	15,00	-	45,3	176,53	47,25	1,26
302	Каша гречневая рассыпчатая	250	8,62	6,09	38,64	382,50	-	-	0,077	1,71	9,8	51,94	0,95	0,80
279	Тефтели с рисом	80/30	7,32	10,87	8,41	170,60	0,05	0,23	42,67	0,75	65,47	119,46	20,27	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	5,16	0,84	27,06	94,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	итого		31,57	31,69	125,56	1003,48	0,29	14,27	15,377	3,72	198,05	489,53	127,93	5,91
	Итого за день		59,64	60,64	61,64	62,64	63,64	64,64	65,64	66,64	67,64	68,64	69,64	70,64

Четверг														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
259	Жаркое по домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00	0	31,10	337,00	65,70	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
338	Фрукты(яблоко)	150	0,80		22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		31,83	8,07	77,79	457,5	0,48	40,97	24,06	1,26	109,9	447,3	105,3	8,02
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	0,10	14,1	0,02	0,00	54	0	40,5	1,35
302	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,4	3,82	25,26	382,50	0,11	0	0	1,00	11,09	89,62	31,56	1,60
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
233	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Печенье	20	21,44	23,19	91,12	683,25	0,42	29,82	0,02	2,70	252,02	605,05	79,99	5,18
	Итого за день		62,12	35,79	192,03	1277,2	0,765	60,57	80,33	1,26	254,35	790,06	234,27	13,73

Пятница														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
291	Плов из птицы	250	23,79	19,92	41,82	350,2	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57
377	Чай с лимоном	200/0,7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6
424	Булочка домашняя	100	1,2	2,4	12,8	262,00	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	итого		31,41	25,24	94,46	918,6	0,275	3,88	56,25	0,37	123,95	371,16	90,57	4,71
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	0	0	35,50	42,58	21,00	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	102	0,16	0	0	5,31	3,1	146,74	24,40	3,1
290	Птица, тушенная в соусе	80	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1	0	42,27	100,6	15,1	1,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	94	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		11,26	14,57	152,8	425,76	0,24	8,96	0,01	0,11	97,26	210,01	77,33	4,08
	Итого за день		21,23	42,12	280,33	1326,18	0,41	41,2	0,09	1,37	392,16	528,12	224,1	11,82

1. целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день(в напитках) При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
2. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
3. Для приготовления нарезки из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МКОУ УНЕРСКАЯ СОШ
Возрастная категория 11 лет и старше

Завтрак 10:00-11:00. Обед 13:00-14:00 Понедельник

	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак.													
304	Рис отварной	300	4,87	7,17	48,8	274,66	0,02	0,00	0,03	0,19	3,2	0	0	0,7
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,22	0,87	15,42	141	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		24,87	22,87	89,17	951,04	0,23	2,6	30,12	1,5	230,55	390,16	90,02	3,31
	Обед.													
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
234	Биточки рыбные	100	8,073	4,655	8,053	104,383	0	0,4	0	0	41,525	0	0	0,743
302	Каша рассыпчатая ячневая	200	5,28	4,58	30,312	459	0,13	0	0	1,2	13,31	107,54	37,87	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0	0	0	0	6,00	0	0	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
338	Фрукты свежие	150	0,80	0	22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		19,103	17,575	245,763	721,043	0,26	20,94	0,33	1,45	138,705	217,6	105,33	5,803
	Итого за день		43,973	40,445	334,933	1706,023	0,46	23,54	30,45	1,50	511,625	808,42	228,29	12,833

Вторник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
309	Макаронные изделия отварные	300	21,92	23,38	144,82	213	0,11	0,39	89,95	0	3,88	0	30,5	3,88
290	Птица, тушенная в соусе	100	15,35	14,4	4,39	208,75	0,05	2,53	70,13	0	52,84	125,75	18,88	1,55
386	Кисломолочный напиток	200	0,1	0	15	60,4	0,021	6						
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
	итого		42,53	38,62	191,27	623,15	0,311	8,92	160,38	1,26	77,12	245,15	82,38	7,35
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	300	3,24	8,64	16,02	148,68	0	16,92	0	0,00	64	0	48,6	1,62
321	Капуста тушенная	200	3,76	3,86	7,72	92,62	0,06	80,64	0,00	0,30	93,26	62,3	31,40	1,18
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
338	Фрукты свежие	150	0,80	0	22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		12,82	13,43	82,81	515,1	0,19	98,29	0,3	1,56	210,94	244	130,46	5,15
	Итого за день		44,78	35,66	130,31	1131,66	0,33	15101,1	90,25	1,56	511,69	349,8	130,46	8,52

Среда														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
268	Котлеты домашние	100	16,7	18,35	19,45	312,6	0,08	4,5		0,75	174	173	23	0,8
312	Пюре картофельное	300	4,38	8,83	25,16	216,60	0,07	1,7	0,05	0,2	55	71,9	15	0,63
383	Какао на молоке сгущенном	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,01	0,24	0,02	0,00	179,42	179,02	26,06	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
	итого		15,08	13,34	113,48	484,3	0,25	32,14	72,06	1,26	244,2	179,9	35	3,12
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03
304	Рис отварной	200	3,25	4,78	32,5	183,11	0,02	0,00	0,03	0,19	2,13	0	0	0,467
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
389	Сок (нектар) фруктовый	200	1,00	0,03	24,00	84,8	0,03	14,00	0,13	0,63	35,00			
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		42,97	38,56	123,69	1014,11	0,49	30,89	75,13	0,63	201,51	533,16	159,83	8,38
	Итого за день		58,05	51,9	237,17	1498,41	0,74	63,03	147,19	1,89	445,71	713,06	194,83	11,5

Четверг

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
302	Каша гречневая	300	11,5	8,12	51,52	459	0,24	0,5	0,07	0	154	218	59	3,47
279	Тефтели с рисом	100/50	12,20	13,58	10,52	213,34	0,07	0,28	53,33	0,75	81,83	149,34	25,33	1,02
233	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
15	Сыр порциями	20	3,68	4,64	0	57,6	0,027	4,2	0,075	0,465	150	240	2,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
	итого		16,5	14,27	118,06	930,94	0,41	32,99	32,58	1,26	311,38	319,7	76,36	14,55
	Обед													
108	Суп картофельный с клецками	300/20	3,26	6,24	31,1	188,4	25	0,3	1	11	27	10	10	0,1
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,056	5,07	0	2,25	24,41	95,32	19,22	1,68
312	Картофельное пюре	300	4,10	3,10	25,50	146,30	0,12	5	0	0	51	0	0	1,14
386	йогурт	200	0,1	0	15	60,4	0,021	6						
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
	Итого		52,41	53,47	174,95	1221,72	0,79	13,32	0,9	2,25	97,22	485,68	134,03	10,28
	<i>Итого за день</i>		68,91	67,74	293,01	1965,62	1,2	46,31	33,48	3,51	408,6	805,38	210,39	24,83

Пятница														
	Наименование блюд	Масса порции и грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
291	Плов из птицы	300	23,79	19,92	41,82	530,16	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57
377	Чай с лимоном	200/0,7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
424	Булочка домашняя	100	1,2	2,4	12,8	262,00	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		31,41	25,24	109,66	1145,56	0,275	3,88	56,25	0,37	138,15	371,16	90,57	4,71
	Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,80
290	Птица, тушенная в соусе	100	15,35	14,4	4,39	208,75	0,05	2,53	70,13	0	52,84	125,75	18,88	1,55
302	Каша рассыпчатая гречневая	300	11,5	8,12	51,52	459	0,11	0,39	89,95	0	3,88	183,43	30,5	3,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		6,91	7,98	72,54	825,87	0,26	19,19	0	0,37	104,91	155,23	74,61	3,64
	Итого за день		21,53	31,72	159,37	1370,22	294,28	53,2	0,08	1,93	440,33	372,28	115,67	93,35

Вторая неделя

Понедельник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рассыпчатая гречневая	300	11,5	8,12	51,52	459	0,11	0,39	89,95	0	3,88	183,43	30,5	3,88
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,22	0,87	15,42	94,00	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	итого		9,43	7,29	97	590,8	0,1	14	20,13	0,63	90,4	121,6	31,7	0,92
	Обед													
103	Суп картофельный с лапшой	300	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27,00	1,09
291	Плов из птицы	200	23,79	19,92	41,82	530,16	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57
383	Какао на молоке сгущенном	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,01	0,24	0,02	0,00	179,42	179,02	26,06	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		29,32	35,46	179,94	1107,82	0,46	0,9	0	0	52,98	367,54	77,94	7,08
	Итого за день		38,75	42,75	276,94	1698,62	0,56	14,9	20,13	0,63	143,38	489,14	109,64	8

Вторник

	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,056	5,07	0	2,25	24,41	95,32	19,22	1,68
203	Макаронные изделия отварные	300	21,92	23,38	144,82	213	0,11	0,39	89,95	0	3,88	183,43	30,5	3,88
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0	0	0	0	6,00	0	0	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
	итого		10,42	15,62	89,16	488,5	0,2	32,09	20,06	1,26	172,7	55,3	22,9	2,99
	Обед:													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,30	2,03
268	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
304	Рис отварной	200	3,25	4,78	32,5	183,11	0,02	0,00	0,03	0,19	3,2	0	0	0,7
389	Сок (нектар) фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14		10	2,58
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
338	Фрукты свежие	150	0,80	0	22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		22,95	15,25	60,44	578,05	0,33	11,15	28,75	0,08	122,35	275,58	65,39	5,67
	Итого за день		33,37	30,87	149,6	1066,55	0,53	43,24	48,81	1,34	295,05	330,88	88,29	8,66

Среда														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
312	Пюре картофельное	300	4,38	8,83	25,16	216,60	0,07	1,7	0,05	0,2	55	71,9	15	0,63
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/50	25,7	18,95	6,2	287,75	0,08			1,6	97,38	230	11	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
377	Чай с лимоном	200/0,7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6
	итого		27,41	20,58	134,46	928,52	0,45	2,73	7,5	0	26,38	343,34	50,3	4,26
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами	300	10,32	10,09	17,20	200,89	0,12	20	0,02	0	35,91	69,9	30,9	1,3
302	Каша гречневая	300	11,5	8,12	51,52	459	0,24	0,5	0,07	0	154	218	59	3,47
279	Тефтели с рисом	100/50	12,20	13,58	10,52	213,34	0,07	0,28	53,33	0,75	81,83	149,34	25,33	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	итого		29,52	22,63	121,11	812,14	0,44	1,51	0,37	2,01	288,71	486,74	134,79	7,11
	Итого за день		56,93	43,21	255,57	1740,66	0,89	4,24	7,87	2,01	315,09	830,08	185,09	11,37

Четверг														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
259	Жаркое по домашнему	300	28,35	9,21	23,55	331,25	0,25	7,8	19,3	0	35,24	341,00	68,3	4,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	141,00	0,13	0	0,3	1,26	20,4	119,4	33	1,92
338	Фрукты(яблоко)	150	0,80		22,60	70,50	0,16	32,00	0,06	1,26	50,00	16,70	10,20	2,00
	Итого		34,51	10,05	88,22	603,59	0,54	39,9	19,66	2,52	117,04	485,35	117,25	9,44
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	300	3,24	8,64	16,02	148,68	0	16,92	0	0,00	64,8	0	48,6	1,35
302	Каша рассыпчатая ячневая	200	5,28	4,58	30,312	459	0,13	0	0	1,2	13,31	107,54	37,87	1,24
293	Птица жареная	120	11,65	11,66	5,02	166	0,04	0,68	30,1	0	30,32	79,0	16,19	0,7
233	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141,00	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Печенье	20	21,44	23,19	91,12	683,25	0,42	29,82	0,02	2,70	252,02	605,05	79,99	5,18
	Итого		38,79	35,8	130,85	1038,74	0,21	22,5	75	0	172,88	420,61	155,63	6,57
	Итого за день		73,3	45,85	219,07	1642,33	0,75	62,4	94,66	2,52	289,92	905,96	272,88	16,01

Пятница														
	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
291	Плов из птицы	300	23,79	19,92	41,82	441,80	0,075	1,5	56,25	0	52,85	233,56	55,67	2,57
377	Чай с лимоном	200/0,7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,38	0	0	14,2	0	2,4	0,6
424	Булочка домашняя	100	1,2	2,4	12,8	262,00	0,09			0,37	6,3	14	5,5	0,55
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	итого		31,41	25,26	109,66	1057,20	0,275	3,88	56,23	0,37	138,15	371,16	90,57	4,71
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
309	Макаронные изделия отварные	250	17,54	18,7	115,86	170	0,11	0,39	89,95	0	3,88	183,43	30,5	3,88
290	Птица, тушенная в соусе	100	15,35	14,4	4,39	208,75	0,05	2,53	70,13	0	52,84	125,75	18,88	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	0	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	19,24	141	0,11	0	0	0	22,8	93,6	29,4	1,59
ПР	Кондитерские изделия	20	3,12	2,32	20,6	150,40					42	30		
	Итого		11,62	15,55	177,85	905,45	0,25	11,02	0,01	0,11	106,14	220,66	82,58	4,32
	Итого за день		18,36	40,82	273,21	1962,65	294,22	43,26	0,09	1,37	379,71	560,1	142,68	95,8

1. целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день(в напитках)

3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Для приготовления нарезки из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта
- 6.