Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КШП» Центральный»
_____ И.Н.Тарасова

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №40
_____
_____
_____
_____

Примерное цикличное двадцати четырехдневное меню для горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше

Тюмень, 2021г.

КОПИЯ ВЕРНА

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
7-2011 (Москва	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,59	9,01	10,20	131,12	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
	Кондитерское изделие	40	3,21	3,90	3,12	159,68	148,16	18,18	113,14	0,96	90,66	167,28	1,02	0,06	0,04
262-1996 (Моск	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	12,21	6,67	35,44	212,86	18,90	14,80	44,41	0,29	30,34	55,88	0,17	0,04	0,08
693-2004(Моск	Какао с молоком	200	3,23	2,47	28,99	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Итого за прием		**22,85**	**22,31**	**92,97**	**650,68**	**389,68**	**60,57**	**253,31**	**3,32**	**178,15**	**356,27**	**2,04**	**1,18**	**38,15**

белки	22,85
жиры	22,31
углеводы	92,97

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
43-2004(Хлеб	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	100	3,86	4,49	6,61	69,49	39,65	15,14	27,34	0,51	0,00	211,86	2,34	0,01	15,01
10- 2011(Дели	или Салат из свеклы с огурцом соленым	100	4,41	8,36	6,54	82,66	142,74	20,19	95,86	1,11	23,4	44,84	2,35	0,01	3,30
431-2004(Хле	Печень по - Строгановски	50/50	6,72	12,70	6,78	186,83	17,67	15,33	232,56	5,00	5173,78	6218,78	3,44	0,22	7,67
437-2004 (Мо	или Гуляш из мяса	50/50	14,56	15,59	3,50	224,54	10,82	19,82	151,22	2,21	0,00	9,60	2,61	0,04	0,73
312-2011(Дели	Пюре картофельное	180	7,44	5,77	43,07	202,18	48,77	33,62	84,13	1,36	37,39	52,01	0,22	0,49	19,14
378-2011(Дели	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,98	0,26	12,12	92,07	8,63	12,38	32,63	0,75	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,56	0,40	19,32	76,64	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием		**21,82**	**23,68**	**99,89**	**676,00**	**129,17**	**95,27**	**439,86**	**9,23**	**5211,17**	**6483,05**	**7,06**	**0,86**	**41,82**

белки	21,82
жиры	23,68
углеводы	99,89

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
7-2011 (Москв	Бутерброд с сыром	25/15	3,12	4,36	3,69	96,43	139,06	10,35	89,37	0,46	27,30	50,40	0,32	0,03	0,05
671-2006(Мос	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	100/5	9,93	11,34	12,24	172,51	26,80	20,79	161,01	1,83	31,67	57,08	4,72	0,02	1,20
672-2006(Мос	или Люля-кебаб из филе индейки с маслом сливочным	100/5	12,11	14,17	16,77	182,22	6,56	1,86	0,00	0,28	0,00	16,89	3,56	0,01	0,13
572-2006(Мос	или Фрикасе из филе куриного	100	13,88	11,36	2,77	206,00	44,34	22,72	183,86	1,77	44,52	92,24	0,23	0,01	2,54
108-2011(Пер	Гречка отварная с овощами	120/60	2,95	5,63	18,08	190,21	4,80	39,73	60,42	1,34	26,00	48,43	0,25	1,46	21,89
345-2011(Дели	Напиток теплый из ягод	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,06	15,26	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	1,55	0,39	24,39	79,97	11,67	15,67	52,67	1,30	0,00	0,33	0,47	0,07	0,00
	Итого за прием		**21,58**	**21,91**	**96,60**	**674,83**	**192,30**	**89,24**	**369,10**	**5,15**	**84,97**	**159,02**	**6,05**	**1,58**	**26,49**

белки	21,58
жиры	21,91
углеводы	96,60

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дели	Овощи консервированные	100	0,75	0,09	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00
20-2011(Перм	или Овощи свежие	100	0,65	0,09	1,74	10,00	14,96	12,19	26,10	0,44	0,00	3,00	0,10	0,01	2,80
45-2004(Хлеб	или Салат из квашенной капусты	100	1,47	8,88	3,17	103,98	35,77	12,27	27,97	0,50	0,00	0,00	4,50	0,02	9,60
209-2011(Мос	Жаркое из мяса	50/ 175	16,45	22,07	25,95	415,00	25,43	52,43	244,17	3,65	0,00	20,25	3,55	0,16	9,23
342-2011(Дел	Напиток теплый из свежих фруктов	200	0,16	0,16	20,50	64,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	2,97	0,38	16,15	79,96	8,63	12,38	32,63	0,75	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,35	0,66	16,70	76,96	17,50	23,50	79,00	1,96	0,00	0,50	0,70	0,10	0,00
	Итого за прием		**22,29**	**23,62**	**96,07**	**692,62**	**100,44**	**113,49**	**395,57**	**8,86**	**0,00**	**34,25**	**5,13**	**0,37**	**26,83**

белки	22,29
жиры	23,62
углеводы	96,07

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебпр	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадны	25/10	1,84	5,31	12,40	109,33	5,95	6,70	19,59	0,43	41,00	76,18	0,42	0,03	0,00
337- 2004(Хлеб	Рыба запеченная	120	11,47	12,19	6,80	187,48	11,23	3,34	9,29	0,20	0,00	0,00	3,30	0,01	0,00
150-2002(Санк	или Рыба, запеченная с сыром	120	14,99	19,04	7,57	235,27	113,04	34,07	217,80	0,82	60,91	85,42	5,60	0,22	0,20
337-2004(Хле	или Шницель рыбный с маслом сливочным	120/ 5	11,90	11,56	7,73	177,22	26,11	26,69	187,90	0,82	87,62	110,40	6,37	0,18	0,34
60-2011(Моск	Рис припущенный с овощами	120/ 60	7,80	4,91	35,54	214,22	21,3	36,73	103,03	0,94	47,8	477,7	0,44	0,06	1,86
348-2011(Дели	Напиток теплый из кураги	200	1,02	0,06	24,65	94,08	31,48	19,95	27,16	0,66	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,11	0,66	14,73	96,69	17,50	23,50	79,00	1,96	0,00	0,50	0,70	0,10	0,00
	Итого за прием		**23,24**	**23,13**	**94,12**	**701,80**	**87,46**	**90,22**	**238,07**	**4,19**	**88,80**	**670,98**	**5,96**	**0,22**	**2,18**

белки	23,24
жиры	23,13
углеводы	94,12

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
	Завтрак													
67-2011 (Дел	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком	100	1,20	8,19	10,34	105,01	19,70	17,25	39,96	0,69	0,00	212,16	4,55	0,05
107-2011(Дел	или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,81	8,91	6,15	96,80	16,89	13,24	25,36	0,59	0,00	54,40	4,74	0,04
451-2011(Пер	Котлета мясная	100	12,33	8,36	14,23	193,03	28,88	26,94	150,72	2,86	36,31	50,32	3,23	0,09
157-2004 (Хле	или Тефтели мясные	100	11,30	17,71	13,51	262,81	28,03	23,14	141,47	2,07	18,56	27,32	4,20	0,09
52-2011(Сб.ре	Овощное рагу	180	4,28	6,03	31,03	215,12	28,32	22,45	172,90	1,97	12,96	22,46	5,04	0,02
101-2004(Хле	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	11,51	42,34	2,77	1,57	2,09	0,33	0,00	0,30	0,06	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	2,16	0,21	10,41	76,27	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,53	0,06
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	3,06	0,46	17,35	52,32	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08
	Итого за прием		**23,20**	**23,32**	**94,87**	**684,09**	**102,87**	**100,21**	**463,67**	**8,21**	**49,27**	**285,64**	**13,97**	**0,30**

белки	23,20
жиры	23,32
углеводы	94,87

средняя за 6 дней 1 неделя

белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
245-2006 (Мос	Овощи консервированные	100	0,75	1,34	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00
	или Икра овощная	100	1,79	4,14	7,00	71,00	28,16	11,31	26,10	0,70	0,00	28,00	2,10	0,01	3,84
671-2006(Мос	Чахохбили "По-школьному"	50/ 50	10,48	13,35	4,82	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0,00	14,40	3,20	0,01	1,47
516-2004 (Мос	Макаронные изделия отварные	180	4,38	5,36	32,38	209,96	13,14	9,79	254,76	1,00	25,20	28,36	0,98	0,11	0,00
388-2011(Дел	Напиток теплый из плодов шиповника	200	0,43	0,18	17,15	76,42	7,89	2,10	2,06	0,41	0,00	106,21	0,49	0,01	52,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	2,11	1,96	19,33	98,21	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,53	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	3,33	0,40	19,32	122,52	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием		**22,09**	**22,59**	**94,55**	**665,27**	**69,88**	**60,41**	**388,49**	**4,51**	**25,20**	**154,37**	**5,86**	**0,28**	**55,47**

белки	22,09
жиры	22,59
углеводы	94,55

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
	Завтрак													
107-2011(Дел	Нарезка из свежих овощей	100	0,81	3,91	6,15	83,75	16,89	13,24	25,36	0,59	0,00	54,40	4,74	0,04
34-2004(Хлеб	или Салат из пекинской капусты с овощами	100	2,26	4,51	7,49	55,00	33,36	30,61	61,70	0,89	0,00	849,96	2,50	0,09
451-2011(Пер	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	100/ 5	10,53	10,42	16,27	111,49	11,76	16,4	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,21
463-2004(Хле	или Ежики мясные с маслом сливочным	100/5	9,39	3,21	8,64	103,34	16,01	16,17	102,3	1,19	10,71	22,91	0,19	0,06
285-2004(Хле	Картофель тушеный	180	3,45	4,19	22,72	144,02	28,84	45,91	107,17	1,58	21,24	811,79	0,41	0,16
342-2011(Дел	Напиток теплый из фруктов и ягод	200	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт творожный	100	5,20	3,80	13,47	155,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,64	0,26	14,16	73,62	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,00	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04
	Итого за прием		**21,89**	**22,84**	**94,42**	**673,26**	**76,44**	**101,45**	**207,63**	**5,62**	**21,24**	**866,39**	**6,09**	**0,53**

белки	21,89
жиры	22,84
углеводы	94,42

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебпр	Бутерброд с маслом сливочным/шоко.	35	1,84	3,65	8,40	75,32	5,95	6,70	19,59	0,43	41,30	76,18	0,42	0,03	0,00
223-2011(Сб.рец	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230/ 50	15,38	17,53	47,94	424,70	455,41	62,07	512,00	1,20	188,06	217,12	1,20	0,12	0,77
854-2011(Сб.рец	или Сырники из творога со сгущенным молоком	230/50	20,46	14,03	34,87	361,74	337,4	50,43	423,88	1,21	109,48	1280,58	3,82	0,1	0,56
874-2011(Сб.рец	или Пудинг творожный с цукатами со сгущенным молоком	230/50	21,06	14,87	33,34	384,72	319,45	61,39	369,43	2,13	236,04	868	1,25	0,13	0,67
314-2004(Хлебг	или "Зебра творожная" с молоком сгущеным	230/50	13,06	11,60	30,95	309,95	324,14	57,44	452,18	1,67	80,32	146,03	1,05	0,08	0,44
465-2011(Дели	или с соусом клубничным	50	0,20	0,10	14,00	45,33	10,38	4,50	5,75	0,33	0,00	1,45	0,15	0,00	0,53
189-2011(Дели	или с соусом сливочно - ванильным	50	1,78	3,40	15,83	89,05	62,3	7,15	46,1	0,08	15,35	28,35	0,1	0,03	0,18
692-2004 (Хлеб	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,89	0,35	25,16	79,66	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,07	0,00
	Итого за прием		**22,06**	**22,76**	**97,24**	**654,08**	**590,30**	**98,52**	**670,59**	**3,13**	**249,36**	**315,65**	**2,11**	**0,25**	**1,29**
															0,30

белки	22,06
жиры	22,76
углеводы	97,24

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
43-2004(Хлеб	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	100	1,09	4,24	8,61	83,20	39,65	15,14	27,34	0,51	0,00	211,86	2,34	0,01	15,01
45-2004(Хлеб	или Салат из квашенной капусты	100	1,46	8,89	3,16	103,99	35,76	12,26	27,96	0,05	0,00	0,00	4,50	0,01	9,60
386-1996г.(Мс	Печень, тушеная в соусе с овощами	120	12,28	10,80	2,63	163,43	17,47	21,98	251,29	5,48	4191,84	7424,63	4,58	0,2	12,67
245-2011(Дел	или Бефстроганов из мяса	60/ 60	17,24	19,93	18,40	274,91	35,06	23,44	181,58	2,32	21,60	134,30	4,30	0,06	0,02
402-2006(Мос	или Азу из мяса "По-новому"	60/ 60	17,46	23,59	3,91	298,14	17,83	25,93	185,69	2,74	0,00	10,08	4,70	0,05	0,71
305-2011 (Сб.)	Рис припущенный	180	3,26	5,20	38,85	239,48	6,55	31,50	96,40	0,65	25,20	28,36	0,31	0,05	0,00
685-2004 (Хле	Чай с сахаром и молоком	200	3,01	2,24	17,21	98,13	106,00	0,00	0,00	0,04	0,48	22,00	0,00	1,01	24,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	2,22	0,50	14,15	69,89	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,70	0,10	0,00
	Итого за прием		**23,18**	**23,11**	**93,53**	**694,10**	**192,92**	**100,37**	**475,78**	**9,13**	**4217,52**	**7687,35**	**8,26**	**1,41**	**51,68**
	белки	23,18													
	жиры	23,11													
	углеводы	93,53													

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
12-2011(Дели	Бутерброд с джемом и маслом сливочнь	20/20/10	1,78	7,89	15,71	135,11	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
342-2004(Хле	Омлет, запеченый с сыром	200	17,22	14,48	22,97	327,45	332,77	23,24	339,33	3,39	444,01	505,13	1,05	0,67	15,75
378-2011(Дели	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	40	2,11	0,21	19,33	82,05	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,53	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,55	0,20	8,06	41,08	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**23,47**	**23,09**	**96,30**	**686,88**	**378,85**	**63,10**	**441,79**	**6,57**	**483,34**	**592,72**	**2,59**	**0,83**	**29,91**

белки	23,47
жиры	23,09
углеводы	96,30

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
25-2004(Моск	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	1,01	5,93	3,69	102,21	11,95	10,76	17,26	0,56	0,00	172,35	5,04	0,05	40,50
34-2004(Хлеб	или Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта	100	3,85	10,90	5,21	105,04	27,95	25,14	78,95	0,9	30,00	1082,05	4,76	0,06	2,91
	или Икра кабачковая	100	1,79	4,14	7,00	71,00	28,16	11,31	26,10	0,70	0,00	28,00	2,10	0,01	3,84
337- 2004(Хле	Рыба запеченная	120	13,32	10,39	12,88	187,48	11,23	3,34	9,29	0,20	0,00	0,00	3,30	0,01	0,00
164-2002(Сан	или Рыба, запеченная со сметаной	120	21,90	12,36	18,36	326,72	67,6	33,11	221,27	0,8	74,68	131,22	4,97	0,18	0,44
388-2004(Хле	или Биточек рыбный	120	18,13	12,34	17,36	254,35	50,17	32,09	168,46	1,16	13,94	28,32	5,10	0,40	6,67
539-2011 (Мо	Картофель запеченный	180	4,28	6,70	29,42	184,34	19,18	41,74	106,87	1,66	56,64	68,74	0,30	0,17	8,06
348-2011(Дел	Компот теплый из кураги	200	1,02	0,06	24,65	106,18	31,48	19,95	27,16	0,66	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб витаминный пшеничный	40	1,32	0,13	12,08	39,97	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,33	0,40	15,72	86,21	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием		**22,28**	**23,61**	**98,44**	**706,39**	**93,59**	**102,84**	**245,53**	**5,14**	**56,64**	**358,09**	**10,63**	**0,37**	**48,88**

белки	22,28
жиры	23,61
углеводы	98,44

средняя за 6 дней 2 неделя

белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебп	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадн	25/10	1,84	3,65	12,40	100,30	5,95	6,70	19,59	0,43	41,00	76,18	0,42	0,03	0,00
265-2011(Сб.р	Плов из филе куриного	50/175	18,01	18,16	43,81	397,36	25,01	40,06	188,05	2,06	0,00	261,93	5,26	0,04	1,40
266-2011((Сб.	или Плов из индейки	50/175	17,99	20,70	45,97	407,51	19,83	40,24	185,27	1,66	3,94	302,2	6,16	0,05	0,91
101-2004(Хле	Чайный Дюшес	200	0,17	0,07	11,51	42,34	2,77	1,57	2,09	0,33	0,00	0,30	0,06	0,00	0,30
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	1,56	0,40	15,32	105,78	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за прием		**22,19**	**22,54**	**98,26**	**688,45**	**69,73**	**76,70**	**287,72**	**5,47**	**41,00**	**345,31**	**6,50**	**0,18**	**15,70**

белки	22,19
жиры	22,54
углеводы	98,26

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
12-2011(Дели	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	2,78	8,26	16,92	125,64	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
	Кондитерское изделие	40	6,53	4,14	12,67	159,68	148,16	18,18	113,14	0,96	90,66	167,28	1,02	0,06	0,04
262-1996 (Мо	Каша молочная с маслом сливочным	200/5	6,21	7,18	35,44	212,86	18,90	14,80	44,41	0,29	30,34	55,88	0,17	0,04	0,08
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,50	12,74	94,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,07	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Итого за прием		**22,31**	**22,15**	**93,04**	**652,97**	**293,93**	**54,83**	**264,02**	**1,90**	**180,33**	**326,61**	**1,73**	**0,16**	**2,48**

белки	22,31
жиры	22,15
углеводы	93,04

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Де	Овощи консервированные	100	0,75	0,09	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00
20-2011(Пе	или Овощи свежие	100	0,65	0,09	1,74	10,00	14,96	12,19	26,10	0,44	0,00	3,00	0,10	0,01	2,50
431-2004(Х	Печень по - Строгановски	60/60	12,32	18,09	5,47	224,20	21,20	18,40	279,07	6,00	6208,53	7462,53	4,13	0,27	2,99
461-2011(П	или Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным	120/5	15,51	21,21	22,73	391,19	35,55	26,35	196,29	2,71	39,24	71,12	4,64	0,12	0,67
52-2011(Сб	Овощное рагу	180	4,58	4,64	27,10	215,12	28,32	22,45	172,90	1,97	12,96	22,46	5,04	0,02	1,30
388-2011(М	Чай с шиповником	200	0,44	0,14	13,96	45,99	4,49	1,18	1,18	0,23	0,00	65,36	0,30	0,00	32,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	60	1,98	0,20	19,67	78,87	8,63	12,38	32,63	0,75	0,00	0,00	0,50	0,06	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	10,66	56,87	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,46**	**23,62**	**93,63**	**676,98**	**111,88**	**85,57**	**553,06**	**11,33**	**6221,49**	**7562,05**	**10,55**	**0,43**	**52,29**

белки	22,46
жиры	23,62
углеводы	93,63

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
40-2004(Хлеб	Салат Витаминный	100	0,85	5,76	7,86	97,71	38,79	11,9	15,56	0,74	3,06	46,04	3,55	0,04	7,79
34-2004(Хлеб	или Салат "Фабричный"	100	3,85	10,90	5,21	138,36	27,95	25,14	78,95	0,90	30,00	1082,05	4,76	0,06	2,91
65-2017(Моск	Фарфалле с рубленным цыпленком в соусе из томатов и сыром	250	16,86	16,93	47,11	356,31	20,96	18,33	114,65	1,64	0,00	15,31	3,31	0,1	3,73
75-2017(Моск	или Филе куриное "По-школьному"	50/ 50	14,94	10,26	4,18	170,30	13,52	5,87	18,48	0,23	12,76	125,6	3,23	0,01	0,81
516-2004 (Мо	Макаронные изделия отварные	180	4,38	5,36	36,74	228,28	13,14	9,79	254,76	1,00	25,20	28,36	0,98	0,11	0,00
686-2004(Хле	Чайный коктейль из апельсина, винограда	200	0,20	0,08	13,78	55,33	5,88	2,47	3,67	0,20	0,00	1,30	0,05	0,01	2,72
	Хлеб витаминный пшеничный	50	2,64	0,26	16,73	109,21	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,33**	**23,23**	**98,14**	**672,80**	**84,13**	**58,60**	**208,98**	**4,36**	**3,06**	**62,85**	**7,85**	**0,27**	**14,24**

белки	22,33
жиры	23,23
углеводы	98,14

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
44-1996(Х	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,51	4,49	8,56	83,91	34,84	20,49	40,11	1,30	0,00	2,14	2,30	0,01	4,29
15-2004 г.(М	или Наезка из свежих овощей "Лучик" с маслом растительным	100	0,49	4,64	6,15	67,80	15,54	8,96	18,61	1,34	0,00	6,50	2,35	0,01	3,80
402-2006(М	Азу из мяса	75/175	17,42	18,08	15,65	390,51	26,65	48,61	237,45	3,55	0,00	15,60	6,14	0,16	11,18
437-2004 (Г	или Гуляш из мяса	60/60	17,47	18,71	12,20	386,47	12,99	23,79	181,47	2,65	0,00	11,52	3,13	0,05	0,88
312-2011(Д	Пюре картофельное	180	3,84	5,77	32,52	202,18	48,77	33,62	84,13	1,36	37,39	52,01	0,22	0,49	19,14
345-2011(Д	Напиток теплый из ягод	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,00	0,13	17,63	51,91	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,51**	**23,29**	**92,66**	**698,56**	**103,46**	**98,16**	**349,83**	**7,38**	**0,00**	**26,66**	**9,53**	**0,28**	**31,14**

белки	22,51
жиры	23,29
углеводы	92,66

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
520-2004 (Мо	Лечо по домашнему	100	2,10	3,21	5,70	60,76	20,79	16,26	29,60	0,75	0,00	341,7	2,15	0,05	29,61
34-2004(Хлеб	или Салат из пекинской капусты с овощами	100	1,70	3,39	5,61	63,79	25,03	22,96	46,28	0,66	0,00	637,48	1,88	0,06	4,90
337- 2004(Хле	Рыба запеченная	120	12,33	12,19	4,40	187,48	11,23	3,34	9,29	0,20	0,00	0,00	3,30	0,01	0,00
337-2004(Хл	или Биточек, шницель рыбный с маслом	120/ 5	11,90	11,56	7,73	177,22	26,11	26,69	187,90	0,82	87,62	110,40	6,37	0,18	0,34
324-2004 (Мо	или Тефтели рыбные с маслом сливочным	120/ 5	15,46	10,54	12,82	211,19	20,38	25,13	145,02	0,8	12,44	20,74	4,55	0,13	0,83
107-2011(Пер	Гречка отварная	180	5,48	7,30	44,83	272,26	8,92	79,34	119,62	2,68	29,74	55,76	0,44	0,14	0,00
342-2011(Дел	Компот теплый фруктово-ягодный	200	0,16	0,16	15,57	63,62	6,56	3,42	4,09	0,89	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	15,63	51,91	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**23,17**	**23,19**	**98,79**	**690,27**	**60,25**	**120,01**	**215,95**	**5,80**	**29,74**	**399,66**	**6,58**	**0,29**	**31,21**

белки	23,17
жиры	23,19
углеводы	98,79

средняя за 6 дней 3 неделя

белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебп	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадны	35	1,84	3,65	8,83	75,32	5,95	6,70	19,59	0,43	41,30	76,18	0,42	0,03	0,00
223-2011(Сб.г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	230/ 50	15,09	18,04	41,52	424,70	455,77	62,07	512,00	1,20	188,06	217,12	1,20	0,12	0,77
854-2011(Сб.г	или Сырники из творога со сгущенным молоком	230/50	20,46	14,03	34,87	361,74	337,4	50,43	423,88	1,21	109,48	1280,58	3,82	0,1	0,56
465-2011(Дел	или с соусом клубничным	50	0,20	0,10	14,00	45,33	10,38	4,50	5,75	0,33	0,00	1,45	0,15	0,00	0,53
189-2011(Дел	или с соусом вишневым	50	0,13	0,03	10,85	43,25	5,33	3,55	4,10	0,10	0,00	2,68	0,05	0,00	0,95
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,94	0,50	31,98	107,52	17,50	23,50	79,00	1,96	0,00	0,50	0,70	0,10	0,00
	Итого за прием		**22,82**	**23,42**	**98,07**	**681,94**	**595,91**	**105,57**	**694,29**	**3,72**	**249,36**	**315,80**	**2,32**	**0,28**	**1,29**

белки	22,82
жиры	23,42
углеводы	98,07

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
7-2011 (Моск	Бутерброд с маслом и сыром.	20/15/10	3,59	5,35	11,22	137,17	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
340-2004 (Хле	Омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	200/ 5	13,49	15,50	15,03	346,97	141,25	16,45	253,55	3,47	434,00	494,48	1,11	0,73	17,15
693-2004(Мос	Какао с молоком	200	3,23	2,47	28,99	104,35	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,37	0,20	20,98	33,48	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,29**	**23,78**	**91,44**	**664,64**	**370,87**	**53,44**	**380,91**	**6,32**	**491,15**	**627,79**	**2,24**	**1,85**	**55,18**

белки	22,29
жиры	23,78
углеводы	91,44

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дел	Овощи консервированные	100	0,75	0,08	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00
20-2011(Пер	или Овощи свежие	100	0,65	0,09	1,74	10,00	14,96	12,19	26,10	0,44	0,00	3,00	0,10	0,01	2,50
45-2004(Хле	или Салат из квашенной капусты	100	1,47	8,88	3,17	103,98	35,77	12,27	27,97	0,50	0,00	0,00	4,50	0,02	9,60
209-2011(М	Жаркое из мяса	50/ 175	16,30	22,45	32,97	415,00	25,43	52,43	244,17	3,65	0,00	20,25	3,55	0,16	9,23
345-2011(Д	Напиток теплый из фруктов	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,50	0,06	0,00	0,56	0,01	0,00	1,68
	Хлеб витаминный пшеничный	50	1,00	0,26	16,48	84,91	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,00	0,66	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,08	0,20	10,92	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**23,16**	**23,18**	**100,13**	**703,12**	**74,14**	**93,22**	**345,79**	**6,16**	**0,00**	**28,23**	**4,88**	**0,29**	**14,58**

белки	23,16
жиры	23,18
углеводы	100,13

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлеб	Бутерброд с маслом сливочным/шокола	35	1,00	3,65	6,40	75,32	5,95	6,70	19,59	0,43	41,30	76,18	0,42	0,03	0,00
201-2004 (Хле	Котлета "Лакомка" из филе куриного с маслом сливочным	100/ 5	12,58	11,96	10,10	19,78	7,87	2,48	20,13	0,24	12,00	20,80	4,48	0,01	0,00
201-2004 (Хле	или Котлета "Лакомка" из филе индейки с маслом сливочным	100/ 5	17,37	8,41	7,78	198,22	7,87	2,48	20,13	0,24	12,00	20,80	4,48	0,01	0,00
108-2011(Пер	Гречка отварная с овощами	180	5,48	6,68	36,79	276,14	8,92	79,34	119,62	2,68	29,74	55,76	0,44	0,14	0,00
342-2011(Дел	Напиток теплый из ягод	200	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок. апельсин)	100	0,61	0,26	15,22	42,67	22,00	9,57	14,79	1,09	0,00	6,50	0,20	0,03	14,00
	Хлеб витаминный пшеничный	80	1,49	0,27	14,16	160,13	11,51	16,51	43,51	1,00	0,00	0,00	0,67	0,08	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	5,66	65,23	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,94**	**23,08**	**100,32**	**688,06**	**63,70**	**124,00**	**249,24**	**6,27**	**83,04**	**159,44**	**6,49**	**0,33**	**14,00**

белки	22,94
жиры	23,08
углеводы	100,32

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
70-2011(Дели	Овощи консервированные	100	0,75	0,45	1,55	13,26	20,24	12,19	20,89	0,51	0,00	5,00	0,10	0,01	2,00
64-2011(Дели	или Салат "Нежный"	100	3,14	10,89	3,41	126,76	25,65	19,04	60,56	0,85	30,00	857,25	4,71	0,04	1,50
327-2004(Хл	Котлеты, или Биточки, или Шницели из мяса с соусом-сметанно-томатным	100/ 30	12,88	14,84	4,83	186,77	13,08	24,51	214,68	3,07	10,00	17,33	0,53	0,06	0,00
312-2011(Дели	Пюре картофельное	180	3,84	6,77	26,82	202,18	48,77	33,62	84,13	1,36	37,39	52,01	0,22	0,49	19,14
106-2006 (Мо	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	12,19	48,01	3,84	1,57	2,00	0,14	0,00	0,50	0,05	0,00	2,40
	Хлеб витаминный пшеничный	60	3,02	0,31	34,11	134,53	13,80	19,80	52,20	1,20	0,00	0,00	0,79	0,10	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,52	0,20	12,66	84,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**22,21**	**22,66**	**92,16**	**668,99**	**106,73**	**101,09**	**405,50**	**7,06**	**47,39**	**75,04**	**1,97**	**0,70**	**23,54**

белки	22,21
жиры	22,66
углеводы	92,16

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
15-2011(Моск	Горячий бутерброд со сметаной и сыр	50	2,23	3,02	12,71	112,25	89,85	10,92	67,21	0,54	24,60	44,80	0,52	0,03	0,04
7-2011 (Моск	или Бутерброд с сыром	25/15	3,12	5,08	7,69	96,43	139,06	10,35	89,37	0,46	27,30	50,40	0,32	0,03	0,05
	Кондитерское изделие	40	3,16	3,84	7,44	156,01	148,36	18,18	113,14	0,96	90,66	167,28	1,02	0,06	0,04
167-2004 (Хле	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	8,95	9,56	28,53	179,11	121,28	23,11	119,89	1,11	47,51	88,3	0,38	0,07	0,52
692-2004 (Хле	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,23	15,74	74,40	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
3-2011(Дели п	Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)	200	3,89	3,97	17,00	114,32	237,16	29,40	184,24	0,20	39,20	44,00	0,00	0,06	1,76
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,37	0,25	10,98	37,15	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		**21,55**	**21,87**	**92,40**	**673,24**	**720,34**	**104,31**	**599,78**	**3,72**	**221,97**	**366,58**	**2,20**	**0,29**	**2,88**

белки	21,55
жиры	21,87
углеводы	92,40

средняя за 6 дней 4 неделя

белки	22,50
жиры	23,00
углеводы	95,75

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 24 дневному меню горячих завтраков с 12 лет и старше

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная) норма продукции в г, мл, г	Процент	Норма в день, г	Фактически получено, г																								за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																										
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
1	Хлеб пшеничный *	200	25	50,00	20	60	30	60	35	68	40	80	33	40	60	40	25	20	60	50	35	35	32	35	50	115	88	35	1145	47,7	95
2	Хлеб ржаной*	120	25	30,00	0	40	50	40	40	40	40	20	35	50	20	40	40	0	20	20	20	20	30	20	20	20	20	20	685	28,5	95
3	Мука	20	25	5,00	12	13	15	20	7	3	3	10	0	0	0	7	0	10	7	0	3	7	5	0	0	0	2	0	124	5,2	104
4	Крупы, бобовые	50	25	12,50	31	0	35	0	43	0	0	0	0	0	0	0	54	31	0	0	0	46	0	0	0	35	0	40	314	13,1	105
5	Макаронные изделия	20	25	5,00	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0	0	0	0	0	0	122	5,1	102
6	Картофель	187	25	46,75	0	154	0	140	0	145	0	153	0	0	0	182	0	0	0	0	112	0	0	0	140	0	154	0	1180	49,2	105
7	Овощи, зелень	320	25	80,00	0	91	85	126	95	137	120	167	0	125	0	91	29	0	159	95	139	100	0	0	126	85	112	0	1883	78,5	98
8	Фрукты свежие	185	25	46,25	100	25	25	125	0	15	100	0	0	0	100	0	100	0	100	37	125	42	0	100	25	120	20	0	1159	48,3	104
9	Сухофрукты	20	25	5,00	0	0	0	0	25	0	30	0	0	0	0	30	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	4,8	96
10	Сахар	35	25	8,75	8	10	12	8	12	10	12	8	10	8	8	8	10	8	8	8	12	8	8	8	8	8	10	8	218	9,1	104
11	Кондитерские изделия	15	25	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	90	3,8	100
12	Какао	1,2	25	0,30	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	7	0,3	97
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	12	0,5	100
14	Чай	2	25	0,50	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	2	0	12	0,5	100
15	Мясо I категории	78	25	19,50	0	0	0	79	0	74	0	67	0	0	0	0	0	0	0	0	119	0	0	0	79	0	74	0	491	20,5	105
16	Цыплята I категории	53	25	13,25	0	0	89	0	0	0	70	0	0	0	0	0	39	0	0	38	0	0	0	0	0	89	0	0	325	13,5	102
17	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	25	10,00	0	74	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	248	10,3	103
18	Рыба -филе	77	25	19,25	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	0	163	0	0	0	0	0	143	0	0	0	0	0	0	449	18,7	97
19	Молоко	350	25	87,50	280	28	0	0	0	0	0	0	340	150	53	0	0	280	0	0	0	0	240	339	0	0	28	370	2108	87,8	100
20	Кисломолочные продукты	180	25	45,00	0	0	125	0	200	0	0	100	0	0	200	0	0	125	0	0	0	0	0	0	125	0	0	200	1075	44,8	100
21	Творог	60	25	15,00	0	0	0	0	0	0	0	0	214	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152	0	0	0	0	0	366	15,2	102
22	Сметана	10	25	2,50	0	11	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	15	0	0	0	8	0	0	0	8	15	64	2,7	107
23	Сыр	15	25	3,75	10	0	15	0	0	0	0	0	0	0	26	0	0	0	0	6	0	0	0	15	0	0	0	15	87	3,6	97
24	Масло сливочное	35	25	8,75	15	6	10	0	15	0	6	11	18	7	19	7	10	15	0	0	0	6	18	15	0	21	7	0	205	8,5	98
25	Масло растительное	18	25	4,50	0	8	6	8	7	10	6	5	1	4	0	6	10	8	10	5	6	4	1	0	3	1	5	0	113	4,7	104
26	Яйца	40	25	10,00	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	129	0	0	0	0	0	0	0	0	111	0	0	0	0	249	10,4	104
27	Соль	5	25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	30	1,3	100

*С учетом х/б изделия и сухарной панировки

Соки нет

крахмал нет

дрожжи нет

в 20 дне яйцо 41 грамм в молоко

в 8, 19 дне 34 грамма творога в молоко

Сетка примерного цикличного 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 12 лет и старше. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Бутерброд с маслом и сыром.	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	Бутерброд с сыром	Овощи консервированные	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)
Кондитерское изделие	или Салат из свеклы с огурцом соленым		или Овощи свежие		или Нарезка из свежих овощей с маслом растительным
Каша молочная с маслом сливочным	Печень по - Строгановски	Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	Жаркое из мяса	Рыба запеченная	Котлета мясная
	или Гуляш из мяса	или Люля-кебаб из филе индейки с маслом сливочным		или Рыба, запеченная с сыром	или Тефтели мясные
		или Фрикасе из филе куриного		или Шницель рыбный с маслом сливочным	
	Пюре картофельное	Гречка отварная с овощами		Рис припущенный с овощами	Овощное рагу
Какао с молоком	Чай с сахаром и лимоном	Напиток теплый из ягод	Напиток теплый из свежих фруктов	Напиток теплый из кураги	Чайный Дюшес
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		Йогурт в инд. уп.	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		
	Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

2 неделя					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Овощи консервированные	Нарезка из свежих овощей	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Салат из свежих овощей с маслом растительным
или Икра овощная	или Салат из пекинской капусты с овощами	Запеканка из творога со сгущенным молоком	или Салат из квашенной капусты		или Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)
Чахохбили "По-школьному"	Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	или Сырники из творога со сгущенным молоком	Печень, тушеная в соусе с овощами		Рыба запеченная
	или Ежики мясные с маслом сливочным	или "Зебра творожная" с молоком сгущеным	или Бефстроганов из мяса	Омлет, запеченый с сыром	или Рыба, запеченная со сметаной
Макаронные изделия отварные	Картофель тушеный		или Азу из мяса "По-новому"		Картофель запеченный
Напиток теплый из плодов шиповника	Напиток теплый из фруктов и ягод	Кофейный напиток с молоком	Рис припущенный	Чай с сахаром	Компот теплый из кураги
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Десерт творожный		Чай с сахаром и молоком	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	
Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

3 неделя

13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Овощи консервированные	Салат Витаминный	Салат из свеклы с маслом растительным	Лечо по домашнему
	Кондитерское изделие	или Овощи свежие	или Салат "Фабричный"	или Нарезка из свежих овощей "Лучик" с маслом растительным	или Салат из пекинской капусты с овощами
Плов из филе куриного	Каша молочная с маслом сливочным	Печень по - Строгановски	Фарфалле с рубленным цыпленком в соусе из томатов и сыром	Азу из мяса	Рыба запеченная
или Плов из индейки		или Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным	или Филе куриное "По-школьному"	или Гуляш из мяса	или Биточек, шницель рыбный с маслом сливочным
				Пюре картофельное	или Тефтели рыбные с маслом сливочным
		Овощное рагу	Макаронные изделия отварные		Гречка отварная
Чайный Дюшес	Кофейный напиток с молоком	Чай с шиповником	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	Напиток теплый из ягод	Компот теплый фруктово-ягодный
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Йогурт в инд. уп.	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	
		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

4 неделя

19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с маслом и сыром.	Овощи консервированные	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Овощи консервированные	Горячий бутерброд со сметаной и сыром
		или Овощи свежие	Котлета "Лакомка" из филе куриного с маслом сливочным	или Салат "Нежный"	или Бутерброд с сыром
Запеканка из творога со сгущенным молоком	Омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	Жаркое из мяса	или Котлета "Лакомка" из филе индейки с маслом сливочным	Котлеты, или биточки, или Шницели из мяса с соусом-сметанно-томатным	Каша кукурузная с маслом сливочным
или Сырники из творога со сгущенным молоком					Кондитерское изделие
			Гречка отварная с овощами	Пюре картофельное	
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Напиток теплый из фруктов	Напиток теплый из ягод	Клубнично-вишневый чай	Кофейный напиток с молоком
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Йогурт в инд. уп.	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		Напиток кисломолочный (йогурт, снежок, ряженка, кефир или др.)
		Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный