

ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат

СОГЛАСОВАНО:

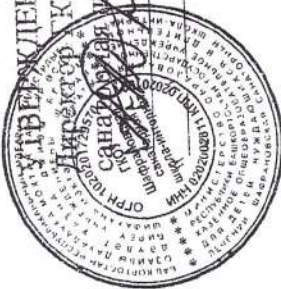
Начальник территориального отдела Управления ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан

в. о. заместителя начальника территориального отдела Управления ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Башкортостан, Белебеевском, Миякинском районах

Г.М. Идрисов

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГКОУ Шафрановская санаторная школа-интернат
А.Д. Аипова
2016г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(двухнедельное)

II завтрак	III завтрак	Обед (двухнедельное)	Полдник	Ужин	II Ужин
Молоко кисломолочное. Кондитерские изделия Фрукты свежие	Молоко кисломолочное. Кондитерские изделия Фрукты свежие	Винегрет овощной Суп картофельный прогартый (с гречками) Жаркое по домашнему Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Ватрушка французская, Напиток из плодов лыповника	Сосиски отварные Рагу из овощей Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный	Сок фруктовый
Салат из моркови с яблоками Суп молочный с макаронными изделиями Колбаса варенная отварная Масло сливочное Какао с молоком Хлеб пшеничный	Сырок Фрукты свежие Чай с сахаром	Салат луковый Суп с бобовыми и гречками Гуляш Капша гречневая рассыпчатая Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Пирог с рыбными консервами Сок фруктовый	Голубцы мясные Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Снежок 2,5 %
Плов с изюмом Масло сливочное Сыр чай с сахаром	Печенье Фрукты свежие	Салат «Школьный» Борщ с капустой и картофелем Фрикадельки мясные	Панца «Детская» Какао с молоком	Запеканка картофельная с мясом Огурцы соленные	Кефир № 279

	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Овощи припущенные Напиток яблочный-лимонный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной		Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	
4	Запеканка из творога Масло сливочное Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Йогурт 2,5 % Фрукты свежие	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с лапшой домашней Куры отварные Картофель пюре Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Гренки с сыром Кофейный напиток на молоке	Соленья Котлеты или биточки рыбные Рожки отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченое
5	Морковь с сахаром Омлет натуральный Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Сырок Фрукты свежие	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком Рассольник ленинградский Рагу овощное с мясом Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Дучмаки с творогом Какао с молоком	Салат из свеклы с изюмом Рыба, тушенная в томате с овощами Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Кефир
6	Салат из моркови с яблоками Каша молочная Масло сливочное Сыр Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Пряники заварные Сок фруктовый Фрукты свежие	Салат «Пестрый» Уха с крупой Котлета «Здоровье» Капуста тушенная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Сырники из творога Чай с сахаром	Плов из курицы Огурцы соленые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный	Молоко кипяченое
7	Запеканка манная с изюмом, молоком ступенным. Масло сливочное	Коржи молочные Сок фруктовый	Сельдь с луком Суп картофельный с макаронными изделиями	Блины Чай с молоком и сахаром Фрукты свежие	Котлеты рубленые из птицы Морковь, тушенная с рисом	Йогурт 2,5 %

	Сыр Какао с молоком Хлеб пшеничный		Бефстроганов из отварного мяса Картофель пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов		Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
8	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая Масло сливочное Сыр Какао с молоком Хлеб пшеничный	Печенье йогурт 2,5 %	Салат «Пестрый» Рассольник ленинградский Рыба запеченная в омлете Вермишель отварная Кисель из концентрата Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кыстыбый с картофель Чай с лимоном и сахаром Фрукты свежие	Салат из белокачанной капусты Рагу овощное с мясом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченное
9	Морковь с сахаром ✓ Омлет, смешанный с мясными продуктами Масло сливочное Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Фрукты свежие Йогурт 2,5 %	Винегрет с сельдью Куллама (мясо с салмой) Вак-беляш Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Огурцы соленые Рыба припущенная Картофель отварной с маслом Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Молоко кипяченное
10	Салат из моркови с курагой или изюмом ✓ Суп молочный с крупой (артек, рис, пшено, овес) Яйцо вареное Масло сливочное Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный	Сырок Сок фруктовый	Салат луковый Суп крестьянский с крупой Плов из говядины Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка «Веснушка» Компот из свежих плодов Фрукты свежие	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком Фрикадельки из кур Овощи припущенные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Кефир
11	Салат витаминный ✓ Плов с изюмом Масло сливочное Чай с сахаром	Пряники заварные йогурт 2,5%	Салат «Здоровье» Суп картофельный с клецками Рыба «Аппетитная»	Колбасные, мясные изделия запеченные в тесте	Огурцы соленые Куры отварные Картофель тушеный	Молоко кипяченное

Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кофейный напиток на молоке	Сок фруктовый Хлеб пшеничный	Кефир
12	Каша манная молочная жидкая Масло сливочное Яйцо варенное Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Фрукты свежие Йогурт 2,5 %	Салат из свеклы с растительным маслом Суп из овощей Жаркое по домашнему Кисель из концентрата Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Соленья Сардельки отварные Рагу из овощей Чай с молоком и сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
13	Запеканка из творога Масло сливочное Сыр Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Конфеты шоколадные помадные Чай с молоком и сахаром Фрукты свежие	Салат «Студенческий» Щи из свежей капусты с картофелем Биточки Макаронные изделия отварные Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рулетики из картофеля с мясом Какао с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
14	Салат из моркови с яблоками Каша пшеничная молочная жидкая Яйцо варенное Бутерброд с маслом Сыр Чай с молоком и сахаром	Фрукты свежие Сок фруктовый	Винегрет овощной Суп-лапша домашняя Котлеты рубленые из птицы Картофель тушеный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Голубцы ленивые Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПин 2.4.5.2409-08 (7-10 лет) с

увеличенными на 15% продуктами белкового происхождения

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14дн.	Среднее в день	Выполнено с, % от нормы
Пищевая ценность																		
Белки, г	89	94,05	101,23	84,50	131,36	117,51	107,35	89,49	99,94	116,68	97,96	92,60	96,32	110,37	106,81	1446,17	103,30	116
Жиры, г	91	108,71	90,97	93,94	97,05	124,81	96,28	92,23	101,01	111,66	102,49	105,84	111,75	89,17	107,69	1433,58	102,40	113
Углеводы, г	335	356,40	374,21	345,43	379,36	288,48	326,51	417,41	373,27	348,34	401,85	365,89	347,68	373,56	348,63	5047,02	360,50	108
Моно- и дисахара, г	335	164,10	155,85	157,48	150,56	152,10	165,20	201,40	194,89	164,18	183,93	198,95	194,57	181,16	197,14	2461,49	175,82	
Крахмал, г		192,30	218,36	187,95	228,80	136,38	161,31	216,01	178,38	184,16	217,92	166,94	153,11	192,39	151,49	2585,52	184,68	
Пищевые волокна, г		31,36	35,83	32,06	26,48	25,18	28,16	27,49	27,66	26,70	38,90	30,78	24,83	29,73	29,37	414,54	29,61	
Витамин В1, мг		1,17	1,33	0,96	1,18	0,95	1,08	1,09	0,98	1,22	1,06	1,03	1,06	1,05	1,18	15,35	1,10	
Витамин В2, мг		1,65	1,17	1,03	1,62	1,87	1,84	1,25	1,28	1,95	1,23	1,33	1,65	1,65	1,71	21,24	1,52	
Витамин С, мг		206,44	115,35	33,07	35,54	41,59	56,79	114,51	45,83	107,12	193,69	62,95	117,22	187,89	140,07	1458,05	104,15	
Витамин А (рет. экв), мкг		2149,56	1332,64	5137,79	814,39	3328,11	1651,45	2828,12	1659,36	2411,86	5817,48	2706,65	1802,3	1054,47	2269,35	34963,60	2497,40	
Витамин Е (ток. экв), мг		10,07	10,62	19,89	14,47	19,02	14,06	10,94	15,59	9,26	21,30	20,66	12,27	15,56	7,16	200,86	14,35	
Ca, мг		933,25	587,03	683,76	1021,54	927,39	1104,83	738,92	879,99	963,14	557,05	656,66	880,59	993,30	794,13	11721,59	837,26	
P, мг		1420,70	1292,96	1203,50	1616,95	1451,02	1579,79	1305,51	1250,34	1506,63	1279,99	1122,82	1415,9	1455,24	1424,01	19325,44	1380,39	
Mg, мг		348,57	471,50	368,77	408,51	355,37	362,80	378,08	359,26	389,68	419,20	356,91	369,29	376,12	398,38	5362,44	383,03	
Fe, мг		20,64	21,94	21,26	19,35	19,54	21,19	16,79	15,65	19,28	19,94	18,18	17,18	15,31	19,41	265,67	18,98	
Zn, мг																		
I, мг																		
Калорийность, ккал	2703	2791,93	2726,16	2572,92	2928,69	2751,55	2609,44	2856,89	2793,61	2867,64	2928,27	2778,55	2780,9	2745,60	2790,77	38922,94	2780,21	103

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПин 2.4.5.2409-08 (7-10 лет) с увеличенным на 15% продуктами белкового происхождения

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в %
Кисломолочные продукты	173,00		206,19	207,25	206,00	207,25		206,00	206,00	206,00	207,25	206,00	413,25		207,25	2478,46	177,03	4,03
Хлеб пшеничный	150,00	150,10	168,00	166,47	254,20	150,00	128,00	116,08	90,00	170,00	204,40	120,00	110,00	122,68	144,32	2094,25	149,59	-0,41
Хлеб ржаной	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	1120,00	80,00	0,00
Мука пшеничная	15,00	40,91	58,63	43,30	9,35	27,90	21,22	84,82	35,40	72,80	45,54	31,65	28,50	52,09	36,55	588,66	42,05	27,05
Крупы, бобовые	45,00	30,00	118,46	52,60	10,00	5,00	82,40	64,80	45,00		77,26	47,34	30,00	10,00	44,00	616,86	44,06	-0,94
Макаронные изделия	15,00		20,00		63,00			10,00	63,00					63,00		219,00	15,64	0,64
Картофель	250,00	377,07	67,00	233,90	385,00	165,47	66,67	410,00	221,58	355,98	33,30	310,00	344,67	298,38	249,07	3518,07	251,29	1,29
Овощи и зелень	350,00	262,66	299,40	574,29	118,21	407,81	430,59	190,32	358,61	258,34	552,22	524,67	350,44	222,37	356,64	4906,59	350,47	0,47
Фрукты свежие	200,00	207,78	161,59	229,21	180,00	150,00	240,27	225,40	232,05	180,00	225,40	169,29	150,00	150,00	296,35	2797,33	199,81	-0,19
Фрукты сухие	15,00	20,00		20,10		10,20	21,42	8,16		21,42	34,20	39,51		20,00	21,42	216,43	15,46	0,46
Соки плодово-овощные, напитки	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2800,00	200,00	0,00
Мясо и витаминизированные продукты	110,00	107,41	172,88	213,47		97,55	80,43	110,05	97,55	109,07	164,62		107,41	201,03	86,96	1548,44	110,60	0,60
Куры 1-й категории	59,00			11,43	171,75		101,70	98,40			156,60	137,40			147,60	824,88	58,92	-0,08
Полупотрошенные	69,00		24,59		133,00	221,82	54,00	78,26	140,35	200,53		147,92				1000,46	71,46	2,46
Рыба-филе, сельдь	18,00	80,00	20,80	10,26						47,11		30,60	80,00			268,76	19,20	1,20
Колбасные изделия	345,00	529,70	275,00	165,00	416,70	201,45	425,00	293,93	430,41	410,95	194,24	310,70	249,00	400,31	151,40	4453,80	318,13	-26,87
Творог 9%	58,00	31,74	40,00		140,00	101,82	150,00				40,00		61,82	140,00	120,00	825,38	58,96	0,96
Сметана	12,00		20,00	10,00	26,20	10,00		14,90	10,00		10,00	16,64		23,70	7,50	148,94	10,64	-1,36
Сыр	12,00		23,73		20,80	10,87	10,87	10,87	16,30	20,00		3,36		10,87	10,87	138,54	9,90	-2,10
Масло сливочное	35,00	47,99	24,49	28,12	38,60	34,52	29,23	40,34	37,47	61,21	26,90	35,62	35,82	37,46	51,31	529,07	37,79	2,79
Масло растительное	15,00	8,00	12,63	29,34	12,98	22,84	18,08	11,00	15,51	2,46	24,28	30,19	13,90	20,67	4,25	226,11	16,15	1,15
Яйцо	48,00	48,57	12,65	2,00	6,30	156,18	10,90	10,20	30,56	125,43	61,76	6,05	49,06	19,28	56,60	595,54	42,54	-5,46
Сахар	40,00	63,41	37,30	42,20	34,00	40,90	46,08	60,81	45,94	30,40	44,02	32,07	44,92	50,76	46,85	619,67	44,26	4,26
Кондитерские изделия	10,00	25,00	25,00				25,00	20,00	30,00			40,00		25,00		190,00	13,57	3,57
Какао	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	2,40		2,40	1,20	1,20		16,80	1,20	0,00
Чай	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,40	0,40	0,40	0,40	5,80	0,41	0,01
Порожки	1,00	0,39	0,30			0,60		2,00			0,30	0,66	0,60	0,40		5,25	0,38	-0,62
Соль	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	70,00	5,00	0,00

Витамины

Минеральные элементы (мг)

ЭЦ ккал

Углево-ды, г

Белки

Жары

Всего

Всего

Витамины

Минеральные элементы (мг)

ЭЦ ккал

Углево-ды, г

Белки

Жары

Всего

Всего

Наименование блюда													
Выход, г		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)			
всего	на порцию	всего	на порцию	всего	на порцию	всего	на порцию	всего	на порцию	Са	Mg	P	Fe
ЭЦ, мг													
Витамины													
A, мг													
E(ТЭ), мг													
B1, мг													
C, мг													

Завтрак [485]

Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.

Масло сливочное

Яйцо вареное

Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк. 2014 г.

Хлеб пшеничный

Итого за прием

Второй завтрак [425]

Кондитерское изделие

Молоко кипяченое №281, сб.шк. 2014 г.

Фрукты свежие

Итого за прием

Обед [885]

Винегрет овощной №42, сб. 2014 г.

Суп картофельный протертый (с гречками) №64, сб. 2014 г.

Жаркое по-домашнему №97, сб. 2014 г.

Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого за прием

Полдник [300]

Ватрушка французская №262, сб.шк. 2014 г.

Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.

Итого за прием

Ужин [520]

Сосиски отгартные №124, сб. 2014 г.

Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.

Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.

Хлеб пшеничный

Итого за прием

Второй ужин [200]

Сок фруктовый

Итого за прием

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	В1, мг	C, мг		
Завтрак [600]																
	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2014 г.	60	0,54	2,24	5,39	43,55	12,88	15,62	22,48	0,54	0	0,18	0,03	0,03	3,09	
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб. 2014 г	250	5,48	5,20	19,86	148,30	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	0,32	0,06	0,06	0,65	
	Колбаса вареная отварная	20	2,75	1,79	0,02	27,20	3,75	3,21	29,85	0,57	0	0,08	0,01	0	0	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	0	
	Какао с молоком № 288, сб. шк. 2014 г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0	0	
	Итого за прием		16,76	21,76	69,14	539,75	289,1	75,74	317,6	3,12	111,1	1,57	0,23	0,23	5,04	
Второй завтрак [340]																
	Сырок	40	3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21,00	90,38	6,4	31,5	19,6	0,48	0	0,4	0,02	0,02	3	
	Чай с сахаром №282 сб. шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		5,15	11,18	41,88	282,21	6,58	31,5	19,6	0,5	0	0,4	0,02	0,02	3	
Обед [840]																
	Салат луковый, №46, сб. 2014 г.	60	0,75	5,38	4,25	67,90	15,55	6,94	28,87	0,4	0	2,75	0,02	0,02	2,28	
	Суп с бобовыми и гречками №63, сб. 2014 г.	250/20/1	7,90	4,99	31,55	205,29	32,65	39,84	100,2	2,31	14,16	0,26	0,22	0,22	4,66	
	Гуляш №95, сб. 2014 г.	90	11,76	13,26	3,23	179,53	9,48	16,39	122,8	1,8	0	1,86	0,04	0,04	0,98	
	Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	180	10,58	2,77	46,28	256,67	16,63	162,8	237,5	5,57	0	0,69	0,31	0	0	
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0,05	0	
	Итого за прием		34,77	28,24	108,30	833,06	134,2	242	554,6	10,7	23,16	6	0,65	0,65	8,18	
Полдник [300]																
	Пирог с рыбными консервами №253, сб. шк. 2014 г.	100	10,27	8,80	38,38	276,74	16,69	10,37	55,56	0,75	20,37	0,21	0,07	0,07	0,21	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	0,08	80	
	Итого за прием		11,67	9,00	64,78	390,58	52,62	32,32	81,41	1,35	20,26	0,61	0,15	0,15	80,21	
Ужин [520]																
	Голубцы ленивые №119, сб. 2014 г.	160/40	18,89	14,30	12,36	254,29	60,48	34,98	152,9	1,5	31,92	0,24	0,06	0,06	18,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0,06	0	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0,14	0	
	Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,11	10,11	40,61	6,87	4,18	5,57	0,82	0	0,16	0,01	0,01	0,8	
	Итого за прием		27,48	15,77	68,50	531,88	104,6	89,96	319,7	6,24	31,92	2,04	0,28	0,28	18,93	
Второй ужин [200]																
	Снежок 2,5 %	200	5,40	5,00	21,60	148,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		5,40	5,00	21,60	148,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день		101,23	90,97	374,21	2726,16	587	471,5	1293	21,9	186,4	10,62	1,33	1,33	115,4	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E(ТЭ),мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак [435]															
	Плов с изюмом №205, сб.шк. 2014 г.	200	4,63	17,86	51,54	386,18	20,43	40,05	101,6	0,89	0	9,1	0,06	1,81	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	0,05	0	0	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07	
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием		8,91	24,86	67,61	530,81	125,8	52,15	180	1,38	50,5	9,45	0,09	1,88	
Второй завтрак [375]															
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	109,28	5,75	2,5	16,25	0,2	30	0,25	0,03	0	
	Фрукты свежие	150	0,54	0,45	14,70	66,03	19,2	10,13	11,55	2,64	0	0,3	0,02	4,5	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием		3,14	4,85	52,03	260,99	38,95	20,63	41,8	5,64	30	0,75	0,07	8,5	
Обед [950]															
	Салат "Школьный" №32, сб.2014 г.	60	1,05	4,44	4,48	61,70	19,35	12,51	27,2	0,67	0	2,27	0,02	2,76	
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2014 г.	250/10	1,69	4,37	11,67	92,10	29,37	20,27	42,72	0,95	14,16	0,21	0,04	7,94	
	Фрикадельки мясные №103, сб.2014 г.	80/30	11,11	9,78	7,97	164,80	27,32	22,4	126,1	0,97	33,41	0,2	0,07	0,2	
	Овощи припущенные №148, сб. шк. 2014 г.	180	2,53	4,75	15,29	113,25	44,47	60,64	90,28	1,16	22,3	0,85	0,07	1,3	
	Напиток яблочно-лимонный №290, сб.шк. 2014 г.	200	0,26	0,20	14,78	61,52	10,77	5,07	6,55	1,14	0	0,11	0,02	3,12	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0	
	Итого за прием		26,65	25,11	109,88	778,13	172,6	177,3	465,9	9,17	67,04	5,54	0,43	15,32	
Полдник [300]															
	Пицца "Детская" №260, сб.шк. 2014 г.	100	13,85	12,23	25,42	269,84	121,4	15,52	117,6	0,9	24,88	0,95	0,06	0,79	
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3	
	Итого за прием		17,04	15,91	40,22	372,45	243,3	34,62	215,4	1,3	54,88	1,05	0,1	2,09	
Ужин [510]															
	Запеканка картофельная с мясом №115, сб.2014 г.	180/20	16,02	14,66	24,67	297,29	24,81	49,3	190,7	2,08	21,22	2,1	0,13	3,01	
	Огурцы соленные ТТК	40	0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2	
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием		23,27	16,95	67,67	521,60	103,1	84,09	300,4	3,78	30,22	3,1	0,26	5,27	
Второй ужин [200]															
	Кофир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за прием		5,49	6,27	8,04	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день		84,50	93,94	345,43	2572,92	683,8	368,8	1204	21,3	232,6	19,89	0,96	33,07	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак [430]															
	Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	150/20	32,05	10,43	25,50	327,38	162,4	35,34	249	0,79	52,61	0,38	0,07	0,36	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0	
	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием		37,45	20,73	58,23	573,58	228	57,93	333,6	1,87	120,6	1,18	0,17	0,62	
Второй завтрак [380]															
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты свежие	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4	
	Итого за прием		8,29	5,68	60,38	316,92	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4	
Обед [880]															
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб. 2014 г.	60	1,00	4,79	4,97	66,25	25,44	14,07	27,75	0,9	0	2,26	0,01	1,41	
	Суп картофельный с лапшой домашней №60, сб. 2014 г.	250	2,85	2,35	17,87	105,68	15,04	20,93	57,93	0,86	10,75	0,16	0,08	6,6	
	Куры отварные №125 сб. 2014 г.	100	24,95	20,98	0,36	290,03	20,53	20,98	177,3	1,97	53,2	0,77	0,06	0,95	
	Картофельное пюре №138, сб. шк. 2014 г.	200	4,07	6,34	26,73	183,03	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	0,24	0,16	13,84	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
	Итого за прием		38,88	35,45	97,96	873,06	143,4	130,5	477,2	10,1	92,33	4,58	0,45	26,8	
Полдник [280]															
	Гренки с сыром №5 сб. 2014 г.	80	12,61	11,56	44,01	336,44	204,1	38,66	185,6	1,88	54,53	1,46	0,12	0,06	
	Кофейный напиток на молоке №286, сб. шк. 2014 г.	200	2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3	
	Итого за прием		15,58	15,06	59,55	439,16	324,4	52,66	275,6	2,01	84,53	1,56	0,16	1,36	
Ужин [565]															
	Котлеты или биточки рыбные №83, сб. 2014 г.	100	13,04	8,41	15,19	190,08	57,24	44,24	183,8	1,09	7,11	4,14	0,1	0,27	
	Рожки отварные №211, сб. шк. 2014 г.	180/5	6,54	4,35	40,00	228,93	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	1	0,08	0	
	Чай с сахаром №282 сб. шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
	Итого за прием		25,41	13,65	94,23	609,71	91,68	85,01	330,3	4,35	24,81	6,22	0,31	0,27	
Второй ужин [200]															
	Молоко кипяченное №281, сб. шк. 2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1	
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1	
	Итого за день		131,36	97,05	379,36	2928,69	1022	408,5	1617	19,4	360,2	14,47	1,18	35,54	

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элемент- ы (мг)							Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, (ТЭ), м	B1, мг	C, мг			
Завтрак [505]																	
60	Морковь с сахаром №16, сб.2014 г.		0,75	0,06	6,97	30,55	15,64	21,89	31,68	0,41	0	0,23	0,03	2,88			
180/5	Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.		17,47	24,39	3,11	301,40	119,6	20,17	266,1	2,99	262,5	0,87	0,08	0,26			
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0			
10	Сыр		2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07			
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0			
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0			
	Итого за прием		24,10	35,77	35,84	561,73	245,9	60,76	394,4	4,31	342,5	1,76	0,18	3,21			
Второй завтрак [190]																	
40	Сырок		3,76	10,80	14,52	167,42	0	0	0	0	0	0	0	0			
150	Фрукты свежие		2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5			
	Итого за прием		5,79	11,36	46,02	302,98	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5			
Обед [840]																	
60	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №9, сб.2014 г.		2,29	5,46	3,10	70,64	26,07	9,61	37,97	0,56	15,03	2,33	0,03	7,93			
250/10	Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.		2,17	4,57	15,42	113,22	15,47	22,49	63	0,85	14,16	0,24	0,08	6,7			
200	Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.		20,86	21,93	13,79	336,82	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	3,43	0,09	10,38			
200	Сок фруктовый		1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4			
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0			
80	Хлеб ржаной		5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0			
	Итого за прием		34,76	33,52	98,55	843,34	127,3	132,1	447,3	10,7	35,14	7,83	0,42	29,01			
Полдник [290]																	
90	Душмаки с творогом №264, сб.шк. 2014 г.		12,43	15,82	25,83	297,22	90,18	17,05	154,6	0,78	68,79	1,24	0,06	0,12			
200	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.		3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3			
	Итого за прием		15,62	19,50	40,64	399,82	212	36,15	252,4	1,18	98,79	1,34	0,1	1,42			
Ужин [500]																	
80	Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2014 г.		1,04	4,63	12,60	93,89	19,22	11,26	22,1	0,72	0	2,35	0,01	0,52			
150	Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб.2014 г.		23,59	11,51	4,68	216,28	9,09	11,25	19,17	0,31	0	4,17	0,02	1,3			
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.		1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26			
70	Хлеб пшеничный		5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0			
	Итого за прием		31,56	18,38	59,59	529,41	97,4	51,7	141,3	2,49	9	7,49	0,15	2,08			
Второй ужин [200]																	
200	Кофеир №279 сб.шк. 2014г.		5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,37			
	Итого за прием		5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,37			
	Итого за день		117,51	124,81	288,48	2751,55	927,4	355,4	1451	19,5	524,6	19,02	0,95	41,59			

№	Наименование блюда	Выход, г	Пельм. всего	Жир всего	Углево- ды, г	ЭНЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг
Завтрак [485]														
50	Салат из моркови с яблоками №19, сб. 2014 г.	50	0,45	1,87	4,50	36,29	10,73	13,02	18,73	0,45	0	0,15	0,02	2,57
180/5	Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	180/5	5,68	7,76	30,14	213,69	114,7	33,39	137,8	0,72	48,08	0,16	0,11	0,48
10	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
10	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07
200	Кофейный напиток на молоке №286, сб. шк. 2014 г.	200	2,97	3,50	15,53	102,72	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
30	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		14,16	24,34	64,74	534,18	353,8	75,8	334,5	1,99	158,1	0,94	0,22	4,43
Второй завтрак [425]														
25	Пряники заварные	25	1,39	1,03	17,06	79,69	2,42	1,96	10,88	0,17	0	0,6	0,01	0
200	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
200	Фрукты свежие	200	0,72	0,60	19,60	88,04	25,6	13,5	15,4	3,52	0	0,4	0,03	6
	Итого за прием		3,11	1,83	56,86	253,41	42,02	23,46	40,28	6,49	0	1,2	0,07	10
Обед [940]														
60	Салат "Пестрый" №33, сб. 2014 г.	60	0,73	2,74	6,43	52,55	16,94	9,85	18,39	0,86	0	1,4	0,01	1,04
250/30	Уха с крупной №71, сб. 2014 г.	250/30	8,97	2,25	13,76	112,32	18,71	24,08	118,9	0,85	5,68	0,18	0,1	4,94
80	Котлета "Здоровье" №99, сб. 2014 г.	80	12,02	9,80	6,43	162,48	30,56	22,73	120,8	1,08	28,61	0,3	0,05	0,44
180	Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	180	3,19	3,75	13,04	98,22	71,9	25,8	51,83	1	17,45	0,29	0,04	29,95
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб. шк. 2014 г.	200	0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
60	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0
80	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0
	Итого за прием		35,48	20,17	117,18	796,12	194,7	148,8	500,7	9,03	51,74	4,07	0,53	37,09
Полдник [360]														
150/10	Сырники из творога №226, сб. шк. 2014 г.	150/10	28,36	17,58	22,20	365,07	252,8	36,99	318,2	0,86	109,1	0,68	0,08	0,47
200	Чай с сахаром №282 сб. шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Итого за прием		28,39	17,58	28,56	389,49	253	36,99	318,2	0,88	109,1	0,68	0,08	0,47
Ужин [450]														
180	Плов из курицы №131, сб. 2014 г.	180	17,68	25,51	28,43	416,60	20,07	35,86	184	1,71	32,13	6,51	0,06	0,6
40	Огурцы соленные ТТК	40	0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2
200	Чай с лимоном и сахаром №284, сб. шк. 2014 г.	200	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12
30	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		20,47	25,86	50,16	519,98	38,82	52,09	221,1	2,61	32,13	6,95	0,12	3,72
Второй ужин [200]														
200	Молоко кипяченное №281, сб. шк. 2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за день		107,35	96,28	326,51	2609,44	1105	362,8	1580	21,2	389	14,06	1,08	56,79

Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	В1, мг	C, мг
Завтрак [435]													
Залепанка манная с изюмом, молоком сгущенным №203, сб.шк. 160/20	5	8,52	7,10	50,34	297,17	155,1	24,68	150,5	0,83	37,3	0,74	0,08	0,5
Масло сливочное		0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	0,05	0	0
Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	2,68	14,90	93,99	121,8	19,1	97,86	0,39	20	0	0,04	1,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
Итого за прием		17,52	16,96	84,61	559,15	386,7	62,48	344,1	2,11	107,8	1,35	0,19	1,87
Второй завтрак [255]													
Коржи молочные №277, сб.шк. 2014г.	55	2,92	5,09	28,40	170,24	12,98	5,22	32,38	0,43	29,22	0,55	0,04	0,03
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
Итого за прием		4,32	5,29	54,80	284,08	47,27	26,59	54,43	0,98	37,2	0,95	0,12	80,05
Обед [898]													
Сельдь с луком №52, сб.2014 г.	60/8	6,33	10,88	1,93	130,69	35,52	17,4	109,1	0,58	7,06	3,96	0,02	2,35
Суп картофельный с макаронными изделиями №59, сб.2014 г.	250	2,71	2,15	18,86	107,35	13,63	20,92	55,64	0,86	8,5	0,31	0,08	6,6
Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2014 г.	50/50	14,39	11,98	3,54	179,86	18,78	18,17	121,5	1,89	11,25	0,14	0,04	0,2
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	200	4,07	6,34	26,73	183,03	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	0,24	0,16	13,84
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0
Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,14	9,92	40,63	5,82	3,13	3,83	0,78	0	0,08	0,01	1,6
Итого за прием		33,31	32,39	92,17	801,62	145,6	130,9	506	8,03	55,18	5,82	0,45	24,59
Полдник [500]													
Блины №241, сб. шк. 2014 г.	100/20	5,39	3,26	45,15	231,89	14,15	9,26	46,64	0,83	0	0	0,07	0,04
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	8,50	52,00	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26
Фрукты свежие	180	2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
Итого за прием		9,22	5,48	91,45	446,57	78,66	72,05	121,1	1,76	9	0,77	0,13	5,7
Ужин [515]													
Котлеты рубленые из птицы №129, сб. 2014 г.	80/5	11,98	17,27	12,38	254,24	17,62	18,16	113,9	1,44	60,13	0,73	0,06	0,31
Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. шк. 2014г	180	3,68	9,27	33,38	231,76	47,76	47,21	101,2	0,89	42,68	0,64	0,06	1,99
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
Итого за прием		19,26	27,11	71,80	611,23	80,67	86,07	279,9	3,92	102,8	2,05	0,21	2,3
Второй ужин [200]													
Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день		89,49	92,23	417,41	2856,89	738,9	378,1	1306	16,8	312	10,94	1,09	114,5

В. день	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углено- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E(ТЭ),мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [440]														
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №181, сб. шк.2014	180/5	7,22	9,15	30,80	234,99	120,3	57,76	183,3	1,46	47,22	0,69	0,16	0,18
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	0,06	0	0,11
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		16,77	25,37	60,17	536,61	400,3	95,01	399,2	2,58	167,7	1,34	0,25	1,59
Второй завтрак [230]														
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	6,9	3	19,5	0,24	36	0,3	0,03	0
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		7,78	10,04	43,13	285,37	6,9	3	19,5	0,24	36	0,3	0,03	0
Обед [895]														
	Салат "Пестрый" №33, сб.2014 г.	80	0,97	3,65	8,57	70,06	22,58	13,14	24,52	1,15	0	1,87	0,01	1,39
	Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.	250/10	2,17	4,57	15,42	113,22	15,47	22,49	63	0,85	14,16	0,24	0,08	6,7
	Рыба запеченная в омлете №81, сб.2014 г.	100	19,19	10,65	2,95	184,47	26,74	4,93	60,47	0,68	84,97	1,46	0,03	0,13
	Вермишель отварная №211, сб.шк.2014 г.	180/5	6,54	4,35	40,00	228,93	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	1	0,08	0
	Кисель из концентрата №305, сб.шк.2014г.	200	0,00	0,00	36,93	140,32	0,99	0	0	0,11	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
	Итого за прием		33,88	23,99	131,71	879,39	97,74	78,03	285,8	5,83	116,8	5,51	0,31	8,22
Полдник [500]														
	Кыстыбый с картофелем №265, сб.шк. 2014 г.	100	5,34	8,02	24,48	193,43	34,42	7,53	49,96	0,5	38,11	1,07	0,05	0,11
	Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	200	0,10	0,02	6,56	26,63	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12
	Фрукты свежие	200	2,70	0,75	42,00	180,75	12,8	63	39,2	0,96	0	0,8	0,04	6
	Итого за прием		8,14	8,79	73,03	400,81	49,87	71,26	90,5	1,51	38,11	1,88	0,09	7,23
Ужин [550]														
	Салат из белокочанной капусты №6, сб.2014г.	80	1,72	3,61	8,22	71,55	47,06	16,43	29,98	0,6	0	1,96	0,02	17,32
	Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	20,86	21,93	13,79	336,82	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	3,43	0,09	10,38
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
	Итого за прием		27,63	26,33	56,23	575,16	102,7	86,3	290,4	5,3	5,95	6,34	0,24	27,7
Второй ужин [200]														
	Молоко кипяченное №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
Итого за день														
	Итого за день		99,94	101,01	373,27	2793,61	880	359,3	1250	15,7	402,5	15,59	0,98	45,83

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг
Завтрак [485]														
60	Морковь с сахаром №16, сб.2014 г.		0,75	0,06	6,97	30,55	15,64	21,89	31,68	0,41	0	0,23	0,03	2,88
180/5	Омлет, смешанный с мясными продуктами №221, сб.шк.2014.		20,22	26,23	2,63	326,99	107,4	23,72	290,7	3,58	231	0,05	0,08	0,22
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
200	Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.		1,44	1,56	8,51	52,26	52,98	6,09	39,15	0,06	9	0,05	0,01	0,26
30	Хлеб пшеничный		2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		24,83	36,40	32,68	556,22	184,1	61,6	389,5	4,68	299	0,82	0,18	3,36
Второй завтрак [380]														
180	Фрукты свежие		2,43	0,68	37,80	162,68	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
200	Йогурт 2,5%		5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		8,29	5,68	60,38	316,92	11,52	56,7	35,28	0,86	0	0,72	0,04	5,4
Обед [730]														
80/20	Винегрет с сельдью №43, сб.2014 г.		4,17	3,36	5,24	68,40	30,5	18,21	71,99	0,66	2,4	0,33	0,02	1,66
250	Куллама (мясо с салмой) №75, сб.2014 г.		14,03	15,38	30,82	320,08	34,38	25,89	135,7	2,01	59,18	1,08	0,09	1,68
100	Вак-беляш №258, сб.шк. 2014 г.		11,27	11,15	23,72	242,47	25,99	18,76	106,5	1,45	25,56	0,88	0,08	2,79
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.		0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
40	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
	Итого за прием		35,83	30,83	114,29	883,03	128,8	103,8	424,4	7,4	87,14	3,37	0,42	6,84
Полдник [295]														
60/15/20	Бутерброд с маслом и сыром №2, сб.2014г.		9,87	17,93	28,52	319,08	211,3	30,18	171,6	1,34	127,9	1,01	0,1	0,14
200	Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.		3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
	Итого за прием		12,92	21,43	44,91	425,33	331,6	44,18	261,6	1,47	157,9	1,11	0,14	1,44
Ужин [574]														
30	Огурцы соленые ТТК		0,24	0,03	0,51	3,81	6,9	4,2	7,2	0,18	0	0,03	0,01	1,5
80	Рыба припущенная №79, сб.2014 г.		18,08	5,72	0,48	125,69	1,3	1,16	2,17	0,04	0	1,48	0	0,07
180/4	Картофель отварной с маслом №136, сб. шк. 2014 г.		3,54	4,00	26,99	160,28	17,17	38,38	97,54	1,51	23,6	0,04	0,16	7,42
200	Сок фруктовый		1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
40	Хлеб пшеничный		3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
40	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
	Итого за прием		29,07	10,83	87,06	569,89	84,57	97,74	230,9	4,69	23,6	3,03	0,38	88,99
Второй ужин [200]														
200	Молоко кипяченное №281, сб.шк.2014 г.		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
	Итого за день		116,68	111,66	348,34	2867,64	963,1	389,7	1507	19,3	605,6	9,26	1,22	107,1

Витамины

Минеральные элементы (мг)

Углево-
ды, г

Жир
всего

Белки
всего

Выхо-
д, г

Наименование блюда

Ca

Mg

P

Fe

A, мг

E(ТЭ), мг

B1, мг

C, мг

Завтрак [650]

Салат из моркови с курагой или изюмом №18, сб.2014 г.

Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2014 г.

Яйцо вареное

Масло сливочное

Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.

Хлеб пшеничный

Итого за прием

Второй завтрак [240]

Сырок

Сок фруктовый

Итого за прием

Обед [870]

Салат луковый, №46, сб.2014 г.

Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г.

Плов из говядины №112, сб.2014 г.

Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Итого за прием

Полдник [440]

Булочка "Веснушка" №270 сб.шк.2014г.

Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.

Фрукты свежие

Итого за прием

Ужин [615]

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №9, сб.2014 г.

Фрикадельки из кур №127, сб.2014 г.

Овощи припущенные №148, сб. шк. 2014 г.

Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.

Хлеб пшеничный

Итого за прием

Второй ужин [200]

Кофеир №279 сб.шк. 2014г.

Итого за прием

Итого за день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг
Завтрак [470]														
60	Салат витаминный №21, сб.2014 г.		0,89	2,73	6,47	53,60	20,84	11	18,18	0,54	0	1,45	0,02	3,8
180	Плов с изюмом №205, сб.шк. 2014 г.		4,17	16,08	46,39	347,56	18,39	36,04	91,45	0,8	0	8,19	0,05	1,63
10	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
200	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.		0,08	0,02	6,37	24,68	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
20	Хлеб пшеничный		1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0
	Итого за прием		6,76	27,27	68,97	548,37	45,22	53,65	128,9	1,78	59	10	0,1	5,43
Второй завтрак [240]														
40	Пряники заварные		2,22	1,65	27,30	127,50	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0
200	Йогурт 2,5%		5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		8,08	6,65	49,88	281,75	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0
Обед [860]														
60	Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.		1,02	2,71	5,17	48,63	19,06	17,36	31,3	0,61	0	0,15	0,03	4,82
250	Суп картофельный с клецками №62, сб.2014 г.		1,67	2,47	11,00	73,90	10,79	15,11	39,61	0,58	11,76	0,14	0,06	4,6
200	Рыба "Аппетитная" №89, сб.2014 г.		19,46	17,95	10,00	279,60	80,98	19,87	72,11	0,9	30,51	4,27	0,04	17,56
200	Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.		0,55	0,06	21,82	85,80	14,77	8,94	12,24	0,92	0	0	0,09	0,72
70	Хлеб пшеничный		5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0
80	Хлеб ржаной		5,28	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	1,12	0,14	0
	Итого за прием		33,51	24,86	108,53	796,59	169,7	122	342,6	7,53	42,28	6,58	0,47	27,7
Полдник [410]														
60	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте № 261, сб. 60		5,63	6,88	16,13	150,07	7,83	4,32	40,89	0,53	5,04	0,44	0,01	0
200	Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.		3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	30	0,1	0,04	1,3
150	Фрукты свежие		2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
	Итого за прием		10,70	10,94	64,02	391,89	137,7	65,57	160,3	1,38	35,04	1,14	0,08	5,8
Ужин [550]														
40	Огурцы соленные ТТК		0,32	0,04	0,68	5,08	9,2	5,6	9,6	0,24	0	0,04	0,01	2
80	Куры отварные №125 сб.2014 г.		19,96	16,79	0,28	232,02	16,42	16,78	141,9	1,58	42,56	0,61	0,05	0,76
200	Картофель тушеный №139, сб. шк. 2014 г.		4,16	12,29	29,82	249,26	31,11	46,64	117,1	1,8	56,64	0,52	0,17	16,15
200	Сок фруктовый		1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
30	Хлеб пшеничный		2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием		27,81	29,61	65,47	643,71	77,64	86,92	308,7	7,02	99,2	1,77	0,3	22,91
Второй ужин [200]														

Витамины	Минеральные элементы (мг)					ЭЦ, ккал	Углено- ды, г	Жиры всего	Белки, всего	Выход, г	Наименование блюда		
	Ca	Mg	P	Fe	A,мг							E(ТЭ),мг	B1,мг
Завтрак [485]													
	200/5	7,93	10,22	33,75	257,98	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	0,05	0,09	0,88
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
Масло сливочное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	0,24	0,02	0
Яйцо вареное	200	0,94	1,05	12,24	59,84	36,3	4,2	27	0,06	9	0,03	0,01	0,39
Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
Хлеб пшеничный		16,12	24,19	60,79	523,73	267,6	46,15	290,8	2,07	248,2	0,81	0,17	1,27
Итого за прием													
Второй завтрак [350]													
Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	22,58	154,24	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		7,89	5,56	54,08	289,81	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
Обед [830]													
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2014 г.	80	1,34	6,39	6,62	88,34	33,92	18,75	37,01	1,2	0	3,02	0,01	1,88
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	1,86	3,49	10,69	82,41	21,81	20,5	48,56	0,76	23,6	0,19	0,07	8,52
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	200	16,67	17,87	20,29	310,77	23,66	47,1	220	3,27	0	2,82	0,16	9,4
Кисель из концентрата №305, сб.шк.2014г.	200	0,00	0,00	36,93	140,32	0,99	0	0	0,11	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	143,34	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием		27,25	28,84	116,87	835,89	108,2	125	421	8,11	23,6	7,36	0,41	19,8
Полдник [290]													
Душмаки с творогом №264, сб.шк. 2014 г.	90	12,43	15,82	25,83	297,22	90,18	17,05	154,6	0,78	68,79	1,24	0,06	0,12
Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
Итого за прием		13,83	16,02	52,23	411,06	126,2	39,05	180,6	1,38	68,79	1,64	0,14	80,12
Ужин [540]													
Сардельки отварные №124, сб.2014 г.	80	7,82	14,15	0,58	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0,4	0,02	0
Рагу из овощей №150, сб. шк. 2014 г.	200	12,08	14,48	21,03	264,07	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	0,59	0,11	9,9
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,56	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием		25,56	30,87	55,87	606,16	133,8	84,44	308	4,71	44,97	1,86	0,24	10,16
Второй ужин [200]													
Кофир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,37
Итого за прием		5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	0	0,06	1,37

Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры всего	Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	Е(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг
Завтрак [420]													
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	150/20	32,97	9,13	35,88	359,04	223,8	42,14	292,8	0,83	61,01	0,42	0,08	0,56
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	0,1	0	0
Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	0,04	0	0,07
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,04	0,01	6,36	24,42	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
Итого за прием		38,06	20,35	56,81	564,94	332	57,54	380,8	1,54	141	0,95	0,13	0,63
Второй завтрак [375]													
Конфеты шоколадные помадные	25	0,38	1,80	20,45	95,41	4,5	6,75	10,25	0,4	0	0	0	0
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,40	1,55	11,23	62,36	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26
Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	135,56	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5
Итого за прием		3,80	3,91	63,18	293,33	67,16	60,09	78,8	1,19	9	0,65	0,05	4,76
Обед [885]													
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	60	2,21	6,29	3,61	80,04	9,34	8	31,77	0,33	13,5	2,76	0,03	1,15
Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	250/10	1,98	6,07	8,77	98,22	40,16	19,86	46,76	0,72	15	1,94	0,06	12,01
Биточки № 98, сб. шк. 2014 г.	80/30	11,98	10,74	11,71	192,87	33,12	22,85	116,9	1,17	6,12	2,5	0,05	0,04
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	180/5	6,54	4,35	40,00	228,93	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	1	0,08	0
Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,27	19,21	81,49	11,93	3,23	3,16	0,61	0	0,76	0,01	80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием		28,38	28,51	111,15	823,93	126,5	91,4	336,4	5,87	52,32	9,91	0,35	93,2
Полдник [300]													
Творожки печеные с капустой №250, сб.шк.2014г.	100	6,79	8,19	35,93	246,34	37,79	15,37	66,19	1	39,46	0,05	0,07	3,27
Док фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80
Итого за прием		8,19	8,39	62,33	360,18	73,79	37,37	92,19	1,6	39,46	0,45	0,15	83,27
Ужин [510]													
Булет картофельный с мясом №115, сб.2014 г.	200/40	17,98	17,06	28,43	341,98	28,57	56,25	214,9	2,37	27,27	2,34	0,15	3,64
Сакао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,19	3,68	14,80	102,61	121,8	19,1	97,86	0,39	30	0,1	0,04	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
Итого за прием		26,19	21,52	71,08	586,97	171,3	104,1	402	4,92	57,27	3,39	0,31	4,94
Второй ужин [200]													
Молоко кипяченное №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1
Итого за прием		5,74	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	0,21	0,06	1,1

