

СОГЛАСОВАНО :
 Заместитель руководителя
 Управления Роспотребнадзора
 по Республике Башкортостан
 _____ Н.А. Кучимова

Приложение 2
 к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ
 Директор _____ Сабирова А.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

7-11 лет по МУП КШДП "СПЕКТР" ГО г. УФА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2014 — 2015 гг.

Сезон: осенне-зимний

Меню 2-х недельное на 1 неделю **понедельник**

Категория: Предварительное меню

Диета:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая ценз	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
для детей от 7-11 лет																
ДЕНЬ 1																
P-314,2004	Помидоры свеж. Порционнo (или огурцы, помидоры соленые)		30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01	0.01	4	0.12	0.98	3.6	10.02	6.01	0.24
P-162,2003	Сосиски отварные		2\50	11.1	13	0.06	218	0.02	0.04			0.09	20.63	80.15	10.65	0.45
P-334,2004	Макароны, запеченные с сыром		125.00	4.91	7.64	22.8	225.6	0.03	0.04	0.095	0.03	0.04	167.6	161.9	8.03	0.04
P-686,2004	Чай с сахаром и лимоном		200\15\7	0.3		15.2	60			1.9		1.76	20.4	1.04	0.67	0.05
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
P410,2003	Яблоки печеные		220	0.6		22.36	43	0.11	0.07		0.02		21.8	47.2	13.23	0.69
	Итого завтрак:			20.22	21.54	78.9	618.8	0.33	0.22	5.995	0.17	2.87	242.03	382.31	44.19	1.49
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11																
P-27,2003	Салат из моркови с курагой или салат из свежих овощей		60	1.01	5.02	3.9	62	0.02	0.04	6.7	0.11	2.2	37.6	24.15	10.74	0.31
P-132,2004	Рассольник Ленинградский с прокипяченной сметаной		250\5	2.45	8.89	15.08	146.5	0.07	0.1	11.02	0.05	0.07	58.25	69.8	28.2	1.06
P-411,2004	мясо отварное к блюду		12.5	3.9	0.7	23	42						26	67.23	5.39	0.84
P-489,2004	Рагу из кур		175	11.3	9.85	14.2	253.4	0.055	0.21	5.2	0.04	0.34	54.8	186.2	30.9	1.8
P-631,2004	Компот из свежих фруктов		200	0.2		35.8	142	0.01	0.02	9.06	0	0.2	8.84	19.2	4.9	1.09
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого в обед:			26.04	25.99	123.36	789.27	0.495	0.54	32.31	0.2	3.41	214.41	556.52	105.9	5.787
	Всего в понедельник 1 неделя			46.26	47.53	202.26	1408.1	0.82	0.76	38.31	0.37	6.28	456.44	938.83	150.09	7.28

Меню 2-х недельное на 1 неделю **вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая цен 8	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 2																
P-43,2004	Салат Витаминный или салат Аппетитка		60	0.61	3.09	11.49	68	0.01	0.02	7.6	0.07	1.3	60.89	11.3	4.77	0.46
P-374,2004	Рыба, тушеная с овощами		75/75	9.03	6.25	7.8	151.25	0.07	0.06	1.01	0.13	2.7	83.6	182.25	25.5	0.75
P-518,2004	Картофель отварной		180	3.06	6.52	22.6	198	0.06	0.12	12.6	0.01	0.03	54.32	111.36	24.5	0.9
P-692,2004	Кофейный напиток		200	2.5	3.25	23.7	159	0.01		0.26	0.01		82.6	30.15	6.09	0.08
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			18.78	19.95	82.935	641.25	0.31	0.26	21.47	0.22	4.03	289.41	417.06	66.46	2.217
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-37,2003	Салат картофельный		60	2.98	7.1	5.78	101.2	0.02	0.03	2.23	0.06	0.82	50.8	64.92	14.21	0.01
	Суп-лапша домашняя с курицей		12,5/250													
P-148,2004	суп- лапша домашняя		250	1.8	5.8	23.9	120	0.01	0.01	0.6	0.01		16.1	97.5	5.02	0.2
P-207,2003	куры отварные		12.5	1.4	0.95	0.1	19	0.01	0.01	0.02	0.05		5.1	32.88	3.02	0.275
P-168,2003	Голубцы ленивые с соусом		160/50	11.42	9.42	28.6	271.2	0.02	0.12	11.2	0.02	1.13	63.8	84.66	20.1	1.56
P-431,2003	Напиток Тонус		200	3.2	2.95	22.91	115	0.013	0.19	0.64	0.01		118	99.81	23.66	2.23
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.98	27.75	112.67	769.77	0.413	0.53	15.02	0.15	2.55	282.72	569.71	91.78	4.962
	Всего во вторник 1 неделя			46.76	47.7	195.59	1411.02	0.72	0.79	36.49	0.37	6.58	572.13	986.77	158.24	7.18

Меню 2-х недельное на 1 неделю **четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая ценн	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 4																
P-50,2004	Салат из свеклы с сыром (или курагой, изюмом)		60	2.3	2.4	5.2	54	0.1	0.2	2.6	0.02	1.98	120.6	58.6	11.3	0.3
P-488,2004	Птица тушеная в соусе с овощами		75/50	8.27	8.69	13	181	0.04	0.1	2.07	0.08	0.04	38.2	98.9	21.1	1.07
P-512,2004	Рис припущенный		180	3.21	6.01	29.13	196	0.03	0.02		0.03	0.02	16.2	78.4	26.9	0.56
P-431,2003	Чай с молоком с сахаром		200/15	2.43	1.6	23.2	97	0.01	0.06	0.26	0.01	0	173.6	96	6.09	0.62
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			19.79	19.54	87.875	593	0.34	0.44	4.93	0.14	2.04	356.6	413.9	70.99	2.577
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-45,2004	Салат из св.капусты		60	1.98	3.56	2.97	64	0.006	0.01	5.98	0.18	1.92	24.56	24.6	8.4	0.41
P-135,2004	Суп из овощей		250	2.2	4.4	8.4	92	0.04	0.035	5.52	0.05	0.15	39.87	45.9	15.02	0.74
P-694,2004	Фрикадельки мясные с соусом		75/50	11.02	12.03	12.58	216.9	0.03	0.05	0.03	0.03	1.025	82.6	192.2	15.03	1.85
P-520,2004	Картофельное пюре		180	3.6	6.35	28.6	183	0.03	0.12	13.01	0.03	0.05	72.3	101.3	24.6	0.8
	Сок ягодно-фруктовый 1/200		1шт/200	1	0	28.9	118	0	0	6.2	0	0	44	16	4	0.2
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			26.98	27.87	112.83	817.27	0.446	0.385	31.07	0.29	3.745	292.25	569.94	92.82	4.687
	Всего в четверг 1 неделя			46.77	47.41	200.7	1410.3	0.79	0.83	36	0.43	5.79	648.85	983.8	163.8	7.26

Меню 2-х недельное на 1 неделю **пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая ценн 8	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 5																
P-366,2004	Запеканка из творога со сгущ.мол		80/20	6.03	5.6	18.96	186	0.03	0.05	0.18	0.05		136.26	153.6	16.63	0.47
P-451,2004	Котлета рубленая		50	6.05	6.51	20.1	106	0.03	0.07	0	0.01	0.01	9.06	74.73	15.06	1.1
P-224,2004	Рагу из овощей		180	3.42	8.1	12.1	129	0.03	0.08	12.32	0.02	1.2	82.3	34.2	6.2	0.09
P-431,2003	Напиток Тонус		200	3.2	2.95	22.91	115	0.013	0.19	0.64	0.01		118	79.81	23.66	2.23
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			22.28	24	91.415	601	0.263	0.45	13.14	0.09	1.21	353.62	424.34	67.15	3.917
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-24,2003	Салат Мазайка или Степной		60	1.87	2.76	2.55	78	0.002	0.06	3.26	0.02		99.1	18.6	9.89	0.27
P-124,2004	Щи из свежей капусты с прокипяченной сметаной		250/5	2.085	7.07	9.35	118.5	0.03	0.06	2.03	0.07	1.25	68.24	41.41	18.55	0.3
P-411,2004	мясо отварное к I блюду		12.5	3.9	0.7	23	42						26	67.23	5.39	0.84
P-181,2003	Печень по-строгиновски		60/40	8.2	6.02	9.3	124.09	0.05	0.21	6.03	0.25	0.8	81.3	162.3	11.97	1.08
P-516,2004	Макаронные изделия отварные		180	2.05	6.02	36.74	215	0.04	0.06	0	0.02	1.72	19.02	65.61	12.96	0.37
P-705,2004	Напиток из шиповника		200	0.4	0	23.6	94			12			14	2	4	0.6
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			25.685	24.1	135.92	814.96	0.462	0.56	23.65	0.36	4.37	336.58	547.09	88.53	4.147
	Всего в пятницу 1 неделя			47.96	48.1	227.3	1415.96	0.71	0.83	36.79	0.45	5.58	690.2	971.43	155.68	8.06

Меню 2-х недельное на II неделю **понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая ценн 8	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 6																
P-406,2004	Салат Фруктовый (апельсин, яблоко или яблоком, бананом и апельсином)		60	3.81	1.71	14.72	73	0.03	0.04	10.58	0.21	1.2	111.23	58		0.87
P-162,2003	Колбаса - вареная отварная		60	4.68	5.62		109.6	0.02	0.01				35.6	88.3	9	0.09
P-302,2004	Каша вязкая пшеничная		180	7.06	11.17	35.23	258	0.01	0.02	0	0.11	0.01	20.24	123.8	49.6	2.07
P-685,2004	Чай с сахаром		200/15	0.2		15	58						0.26			0.04
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			19.33	19.34	82.95	563.6	0.22	0.13	10.58	0.32	1.21	175.33	352.1	64.2	3.07
															5	
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-75,2003	Салат с сыром (морк,сыр,зел.гор)		60	3.08	2.55	2.55	98.06	0.025	0.06	1.54	0.02	1.45	228.6	116	9.89	0.27
P-99,2003	Свекольник с прокипяченной сметаной		250/10	2.09	11.96	10.99	183	0.02	0.1	4.69	0.06	0.93	54.58	112	8.09	1.01
P-487,2004	Птица отварная		75	10.76	6.68	15.6	218.3	0.02	0.04	0.16	0.05		40.8	109	15.6	1.12
P-534,2004	Капуста тушеная		180	4.27	5.44	18.11	131.6	0.03	0.09	11.6	0.01	0.4	111.6	80.3	27.4	1.01
P-377,2004	Напиток Валитек		200	0.08	0	38.4	72.2	0.04	0.08	7.34	0	1.32	20	34.4	0.05	0.02
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.46	28.16	117.03	846.53	0.475	0.54	25.66	0.14	4.7	484.5	641.64	86.8	4.117
	Всего в понедельник 2 неделя			46.79	47.5	199.98	1410.13	0.7	0.67	36.24	0.46	5.91	659.83	993.74	151	7.19

Меню 2-х недельное на II неделю **вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая цен 8	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 7																
P-59,2003	салат из свежих овощей помидоров, огурцов; или капусты или моркови		60	0.54	2.56	2.03	51	0.02	0.03	3.11	0.02	1.8	28.04	18.4	8.31	0.44
P-461,2004	Тефтели из говядины в сметанном соусе		100/60	10.03	9.03	18.03	182	0.01	0.08	1.04	0.01	0.15	132.3	118.6	22.6	1.97
P-518,2004	Картофель отварной		180	3.06	6.52	22.6	198	0.06	0.12	12.6	0.01	0.13	54.32	111.36	24.5	0.9
P-431,2003	Чай с молоком с сахаром		200/15	2.43	1.6	23.2	97	0.01	0.06	0.26	0.01	0	173.6	96	6.09	0.62
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			19.64	20.55	83.205	593	0.26	0.35	17.01	0.05	2.08	396.26	426.36	67.1	3.957
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-73,2003	Салат Витаминный		60	2.19	4.68	3.79	62	0.009	0.05	1.82	0.13	0.9	61.6	44.3	3.01	0.36
P-155,2004	Суп картофельный с клецками		250	2.3	6.68	14.3	152.3			4.56	0.35	1.55	19.8	89.62	8.03	1.02
P-948,2004	Биточки из птицы(филе индейки)		80	10.85	6.04	14.3	165	0.0017	0.1	0.56	0.006	0.5	39.6	93.33	8.06	0.81
P-149,2004	соус красный основной		50	0.32	0.91	2.67	28	0.01	0	0.13	0	0	4.48	0	2.12	0.08
P-510,2004	Каша гречневая вязкая		200	4.09	8.03	25.62	162	0.01	0.09	0.3	0.04	0.1	31.6	134	33.6	0.85
P-699,2004	напиток апельсиновый		200	0.2	0	25.7	105	0.04	0.09	11.3	0.01	0.1	16	5	3	0.02
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.13	27.87	117.76	817.67	0.4107	0.5	19	0.536	3.75	202	556.19	83.59	3.827
	Всего во вторник 2 неделя			46.36	47.45	200.96	1410.7	0.751	0.85	36.01	0.58	5.83	598.26	982.55	150.69	7.78

Меню 2-х недельное на II неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая цен	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 8																
P-362,2003	Пудинг из творога со сгущ.молоком		100/10	7.1	4.8	22.3	203.4	0.01	0.025	0.09	0.025	0.21	182.3	90.02	9.72	0.24
P-492,2004	Плов и птицы		75/180	8.03	10.62	28.6	206	0.02	0.09	7.02	0.07	1.61	52.6	138	33.5	0.99
P-693,2004	Какао с молоком		200	2.9	4.01	23.6	116	0.03	0.03	0.52	0.01		85.6	76.2	8.83	0.62
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			21.61	20.27	91.845	590.4	0.22	0.205	7.63	0.105	1.82	328.5	386.22	57.65	1.877
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-19,2004	салат из свежих помидоров или Пестрый или Прелесть		60	0.5	3.8	2.03	51	0.01	0.02	4.01	0.01	0.6	28.6	50.6	3.7	0.22
P-132,2004	Рассольник Ленинградский с прокипяченной смет		250/10	2.41	5.47	15.03	123	0.03	0.03	6.02	0.03	0.12	109.2	69.8	24.13	0.49
P-450,2004	Шницель натуральный рубленый		75	10.02	7.51	12.3	209	0.01	0.02		0.04	0.3	21.7	80.3	11.3	1.62
P-216,2004	Картофель тушеный в соусе		180	3.42	8.1	14.1	173	0.03	0.02	16.03	0.1	2.3	112.3	115.62	6.01	0.09
P-639,2004	Компот из кураги		200	1.2	0	31.6	126	0.01	0.01	0.74	0		40.2	90.64	22.3	2.03
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			24.73	26.41	106.44	825.37	0.43	0.27	27.13	0.18	3.92	340.92	596.9	93.21	5.137
	Всего в среду 2 неделя			46.34	46.68	198.29	1413.8	0.65	0.87	34.76	0.285	5.74	669.42	983.12	150.86	7.01

Меню 2-х недельное на II неделю **четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая ценн	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 9																
P-44,2003	Салат из свежей капусты (или квашеной)		60	0.92	3.04	5.42	89	0.01	0.02	6.3	0.01	0.12	30.97	16.22	8.78	0.37
P-478,2004	Запеканка картофельная с печенью		180/5	14.02	15.91	28.6	354		0.05	4.8	0.38	1.3	165.2	304	14.4	2.8
P-334,2004	Чай с сахаром и лимоном		200\15\7	0.3		15.2	60			2.9			11.3	1.04	0.67	0.05
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Фрукт Яблоко		250	0.6		17.2	42	0.08	0.15	6.3		0.6	18.5		41.31	0.56
	Итого завтрак:			19.42	19.79	83.765	610	0.25	0.28	20.3	0.39	2.02	233.97	403.26	70.76	3.807
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P-25,2003	Салат степной (мор_карт_з/г.огур.сол) или Картофельный,		60	0.72	3.48	7.8	50.6	0.01	0.02	1.54	0.02	1.2	18.46	35.23	7.03	0.23
P-20,2002	Суп картофельный с рыбой		25/250	2.13	4.26	21.36	121.3	0.02	0.08	3.45	0.01	0.23	51.3	96.2	15.6	0.38
P-456,2004	Зразы из говядины с соусом		75/50	12.07	12.37	12.3	189	0.02	0.11	0.02	0.04	0.01	159	156.1	18.66	2.27
P-333,2004	Макаронные изд.отварные с сыром		180	3.91	6.02	42.74	202	0.04	0.06	0	0.02	1.72	121.3	65.61	12.96	0.37
	Сок ягодно-фруктовый 1/200		200	1		11.5	94	0.05	0.06	9.03	0.01	0	0	0	0	0.2
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			27.01	27.66	127.08	800.27	0.48	0.5	14.37	0.1	3.76	378.98	543.08	80.02	4.137
	Всего в четверг 2 неделя			46.43	47.45	210.85	1410.27	0.73	0.78	34.67	0.49	5.78	612.95	946.34	150.78	7.94

Меню 2-х недельное на II неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет кая цент	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
ДЕНЬ 10																
	Икра морковная		60	1.93	3.9	2.18	61	0.02	0.1	1.07	0.03	0.9	60.8	46.01	6.5	0.5
P-437,2004	Гуляш из говядины		75/50	9.26	7.5	6.58	139.3	0.03	0.03	0.81	0.06	2	53.95	118	15.6	1.21
P-508,2004	Каша гречневая рассыпчатая		180	3.05	5.3	28.71	164	0.08	0.09	0.3	0.04	0.8	32.6	143	29.6	1.5
P-692,2004	Кофейный напиток		200	2.5	3.25	23.7	159	0.01		0.26	0.01		82.6	30.15	6.09	0.08
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		40	3.58	0.84	17.345	65	0.16	0.06				8	82	5.6	0.027
	Итого завтрак:			20.32	20.79	78.515	588.3	0.3	0.28	2.44	0.14	3.7	237.95	419.16	63.39	3.317
ОБЕД																
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ																
P2,2003	Салат из зел. Горошка или Винегрет овощной		60	0.87	5.04	3.91	98	0.01	0.02	4.03	0.1	1.82	11.87	25.95	8.26	0.51
P-134,2004	Суп крестьянский с крупой с прокипяченной сметаной		250/10	2.12	10.14	10.73	168	0.015	0.04	5.09	0.04	0.032	53.86	54.05	14.33	0.42
P-372,2004	Рыба припущенная Горбуша		120	10.03	2.3	4.9	122	0.03	0.08	1.28	0.02	0	159.6	113	15.6	0.45
P-520,2004	Картофельное пюре		180	5.31	6.35	36.2	151	0.02	0.18	17.74	0.1	0.03	78.26	102.16	24.5	0.9
P-631,2004	Компот из свежих фруктов		200	0.2		35.8	142	0.01	0.02	9.06	0	0.2	8.84	19.2	4.9	1.09
P-618,2003	Хлеб "Колосок"		55	4.92	1.15	23.84	89.37	0.22	0.09				11	112.8	7.7	0.037
	Хлеб ржаной		50	2.26	0.38	7.54	54	0.12	0.08	0.33		0.6	17.92	77.14	18.07	0.65
	Итого обед:			25.71	25.36	122.92	824.37	0.425	0.51	37.53	0.26	2.682	341.35	504.3	93.36	4.057
	Всего в пятницу 2 неделя			46.03	46.15	201.44	1412.67	0.725	0.79	39.97	0.4	6.38	579.3	984.4	156.75	7.37

| | | | | | | | | | | | | | |

X300038

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5дЗавт	Сложный гарнир		75/75	2.1	5.5	14.6	108.5	0.8		6.9	0.01		27.16	55.68	19.14	0.75
	Сложный гарнир		75/75	1.08	5.5	14.6	108.5	0.056		6.9	0.01	0.3	31.2	55.68	19.14	0.75
	Сложный гарнир(карт пюре и ка. ту	3.91	75/75	2.1	5.5	14.6	108.5	0.8		6.9	0.01		27.16	55.68	19.14	0.75

3дОбед	Рис припущенный	2.42	160 ???	3.59	4.08	35.13	192	0.03			0.02		15.13	71.66	24.13	0.56
	Рис припущенный	2.42	160	3.59	4.08	35.13	202	0.03			0.02		15.13	71.66	24.13	0.56
	Рис припущенный		150	3.59	4.08	35.13	192	0.03	0.02	0	0.02	0	15.13	0	24.13	0.56
бдОбед	Рис отварной	2.28	200	3.6	6	52.1	259	0.03	0.02		0.03	0.02	32.72		24.6	0.77
	Рис отварной	2.28	150	3.6	6	37.01	219	0.03	0.02		0.03	0.02	32.72		24.6	0.77
3дЗавтрак	Запеканка из творога с/с	16.21	95	16.21	11.59	16.69	213	0.04	0.05	0.18	0.05		136.26	181.69	19.43	0.47
	Каша молочная Дружба с маслом сливоч	6.15	200	5.2	3.4	32.08	185.4	0.01	0.01		0.16	0.6	137.8	77.41	13.2	0.25
		0.98	10	0.2	12.6	0.12	78		0.02		0.1		3.6		0.08	0.02
4дЗавтр	Каша гречневая вязкая	3.83	200	4.5	7.05	23.05	270	0.2			0.04		1.02	1.47	0.02	3.95
	масло сливочное к блюду	0.98	5	0.1	8.3	0.06	39		0.01		0.05		1.8		0.04	0.01
	Каша гречневая вязкая		180	8.75	6.32	27.66	324	0.38	0.18	0	0.04	0.04	12.24	0.23	138.8	4.67
	Каша гречневая вязкая	3.83	150	4.5	7.05	23.05	270	0.2			0.04		1.02	1.47	0.02	3.95
	Каша вязкая пшеничная		150	7.51	7.52	27.92	235.8	0.16	0.075	0	0.02	0.01	14.83	0	115.08	3.32
	Каша ячневая		180	4.81	5.2	28.6	156.4	0.06	0.11	0	0.06	0	14.7	157.84	14.9	0.31
	Каша вязкая пшеничная		180	9.01	9.04	33.5	283	0.19	0.09	0	0.02	0.01	17.8		138.1	3.99
10дОБЕД	Капуста тушенная		210	4.96	5.44	19.98	157.3	0.07	0.09	103.14	0.01	0.4	112.86	82.38	38.36	1.69
	Капуста тушенная		200	5.7	6.04	20.12	154	0.08	0.1	114.6	0.02	0.5	125.4	0	42.62	1.88
	Капуста тушенная		180	5.13	5.44	18.11	138.5	0.07	0.09	103.14	0.01	0.4	112.86	0	38.36	1.69
бдЗавтрак	Каша вязкая пшеничная		180	8.01	6.2	29.78	247	0.16	0.09	0	0.01	0.01	16.64		122.75	3.54
	масло слив к блюду		5	0.05	4.15	0.03	39	0	0	0	0.1	0	3.6	5.2	0.08	0.02
	Каша пшеничная рассыпчатая		160	1.11	4.11	4.95	61	0	0	0	0.02		0.89	1.27	0.02	0
5дОбед	Гороховое пюре		200	9.4	7.5	31.5	186	0.07	0.14	0	0.07	0.29	16.35	175.38	16.6	0.58
9дЗавт	Гороховое пюре		200	9.08	7.5	31.5	203.9	0.07	0.14	0	0.07	0.29	16.35	175.38	16.6	0.58
	Гороховое пюре		200	9.08	7.5	31.5	203.9	0.07	0.14	0	0.07	0.29	16.35	175.38	16.6	0.58
	Гороховое пюре	2.26	150	14.6	6.5	33.5	216/250	0.28	0.08	0	0.02	0	62.8	175.38	56.34	3.6
8дЗавтр	Рагу из овощей		200	3.8	9	21.2	183	0.09	0.09	13.69	0.03	0	53.77	183.3	57.33	1.17
	Рагу из овощей		180	3.42	8.1	19.1	164	0.08	0.08	12.32	0.02	0	48.39	164.9	51.59	1.05
	Макаронные изделия отварные		180	4.05	6.7	22.65	230.4	0.05	0.06	0	0.02	1.72	19.02	65.61	12.96	0.68
4дОбед	Макаронные изделия отварные	2.1	200	5.1	7.5	28.5	294	0.06	0.06	0	0.02	1.95	12	34.5	7.5	0.75
8дОбед	Макаронные отварные	2.1	200	6.8	12.2	45.6	288.01	0.08	0	0	0.03	2.6	16	45.3	9.9	10.6
1дЗавтрак	Макаронные,запеченные с сыром		180	7.06	11.03	29.34	267.5	0.05	0.06	0.15	0.05		140	132.79	10.13	0.8
	Макаронные,запеченные с сыром	5.64	150	7.01	9.17	25.34	235	0.04	0.05	0.11	0.04		106	99.59	7.6	0.6
	Макаронные,запеченные с сыром		200	9.33	12.23	33.79	313.33	0.05	0.06	0.15	0.05		140	132.79	10.13	0.8

7дОбед	Картофель тушеный	2.67	180	3.6	9.12	27.84	227	0.16	0.11	15.12	0.036	0	16.84	113.6	36.72	1.42
	Картофель отварной	2.67	180	3.6	9.12	27.84	217.8	0.16	0.11	15.12	0.036	0	16.84		36.72	1.42
	Картофель отварной с маслом	3.24	150	3	7.69	23.85	182.5	0.13	0.09	12.6	0.03	0	14.03		30.6	1.18
9дОБЕД	Картофельное пюре	3.27	200	4.2	11	32.3	219	0.16	13	13.84	0.01		54.32	111.36	38.28	1.41
	Картофельное пюре	3.27	200	4.2	11	29	219	0.16	13	13.84	0.01		54.32	111.36	38.28	1.41
	Картофель отварной	2.67	180	3.6	9.12	27.84	227	0.16	0.11	15.12	0.036	0	16.84	113.6	36.72	1.42
2дЗавтрак	Картофель отварной	2.67	180	3	7.69	23.85	182.5	0.13	0.09	12.6	0.03	0	14.03		30.6	1.18
7дЗавтр	Запеканка из творога с повидлом	150/20		11.01	10.3	49.3	276.5	0.04	0.05	0.18	0.05	0	136.26	181.69	19.43	0.47
	Пудинг творожный		50	8.1	5.8	8.35	176	0.02	0.025	0.09	0.025	0.02	118/18	156.17	9.72	0.24

				Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтраки																
	Салат Метелка	3.75	60	0.66	0.11	4.05	20	0	0	17.7	0	0	18.7	0	19.9	0.66	
5дЗавт	Омлет натуральный	8.89	105/5	9.8	8.4	16.5	139	0.05	0.34	0.16	0.15	0	73.6	159.33	12.14	1.78	
1дОбед	Салат Мишат (морк.,ябл,яйцо)	3.95	60	1.01	5.02	3.9	55	0.02	0.04	17	0.01	0	17.16	22.71	10.74	0.75	
	Омлет натуральный с сыром		80/5	7.2	6.3	2.01	123.5	0.03	0.21	0.11	0.2	0.5	210.4	196.3	14.5	0.7	
	Омлет натуральный с колбасой		135	13.64	21.64	2.12	258	0.06	0.58	0.16	0.15	0	80.86	199.29	16.44	2.3	
	Омлет натуральный		110	10.42	15.8	1.88	191	0.05	0.34	0.16	0.15	0	73.6	159.38	12.14	1.78	
	Омлет натуральный с сыром	8.89	105/5	12.4	18.6	41.8	159										
	Салат свекла с курагой	4.72	60	0.56	0.05	3.51	17	0.01	0.02	3.62			15.81		9.34	0.04	
1дЗавтрак	Помидоры свеж. порционно	1.35	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.01	0.01	10			4.9		6.96	0.31	
	1.Помидоры свеж. порционно	1.35	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.01	0.01	7.5			3.7		5.22	0.23	
2дОбед	Салат студенческий(карт.з/г,я	3.2	100	3.85	11.9	8.98	158.33	0.04	0.06	8.42	0.01		13.44		11.26	37.83	
7дЗавтр	Сыр порционно		15	3.9	4.3	4.56	57	0.02		0.12	0.02		92.4	46.68			
	3.Сыр порционно	4.28	20	2.6	2.6	2.99	38	0.01		0.12	0.02		92.4	46.98			
	3.Салат прелесть	3.51	60	0.87	0.08	9.13	40	0.01	0.03	6.17			115.64		18.76	9.46	
4дОбед	Салат Витаминный	3.29	60	1.7	5.65	11.49	68	0.01	0.02	14.46	0.01	0	60.89		4.77	0.46	
4дЗавтр	Салат из свеклы с сыром	4.29	60	3.19	3.86	3.79	62	0.01	0.05	1.82	0.02		113.27		3.01	0.56	
	Салат из свежей капусты	3.29	60	0.92	3.04	5.42	52	0.01	0.02	23.08	0.01	0.12	30.97	16.22	8.78	0.37	
	5.Бутерброд гор.с кол-й,сыром		20/10/30	7.83	12.32												
	4.Салат из свеклы с сыром	4.29	60	3.19	3.86	3.79	62	0.01	0.05	1.82	0.02		113.27		3.01	0.56	
	5.Бутерброд с отварной вареной	9.12	25/25	0.23	0.2	1.26	72.3	0	0	0	0	0	1.05		0.33	0.03	
	5.Запеканка из творога	16.21	95	16.21	11.59	16.69	223	0.04	0.05	0.18	0.05		136.26	181.69	19.43	0.47	
3дОбед	Салат фруктовый(апельсин, гру	3.98	70	1.12	1.13	10.26	63	0.02	0.1	21.65	0.03		44.03	31.01	8.14	0.52	
	Салат из свежих яблок с курагой и сг.мол		60	1.59	1.84	3.48	32.21	0.01	0.1	14.82	0.015	0	115.71	0	7.9	2.12	

	Салат картофельный с зеленым горош	60		3.25	8.22	2.23	113	0.03	0.08	1.32	0.03	4.57	28.01	138.9	7.86	0.66
	Салат фруктовый(апельсин, груша)	70		1.12	1.13	10.26	63	0.02	0.1	14.09	0.03	2.53	44.03	93.7	8.14	0.52
2дЗавтрак	Салат из свежих яблок с курагой	5.8	60	1.65	1.84	3.48	32.21	0.01	0.1	14.82	0.015	0	115.71	0	7.9	53.76
	2.Салат из свежих яблок с курагой	5.8	95	2.61	2.92	5.51	51	0.01	0.1	23.5	0.015	0	183.2	0	12.53	9.12
	Салат Бодрость		60	4.3	8.63	2.18	104	0.02	0.08	1.07	0.03	0	103.79	79.26	10.33	0.5
	Салат Здоровье		60	0.87	11.04	3.91	118	0.02	0.02	4.03	0	0	21.87	25.95	14.28	0.51
5дОбед	Салат Здоровье	4.65	100	1.16	6.2	5.22	126.4	0.02	0.02	4.03	0	0	21.87	25.95	14.28	0.51
бдЗавтр	Салат Фруктовый(апельсин, яблоко)		60	1.84	1.71	16.71	73	0.03	0.04	36.08	0	0	73.39			0.87
8дЗавтр	Салат фруктовый(мандарин,банан)		100	0.28	0.23	10.2	30.1	0.02	30.52				11.6	8.23	6.28	1.35
	Салат фруктовый(мандарин,банан)		60	0.15	0.13	3.52	16	0.01	15.74				6.07	4.55	3.56	0.79
	б.Салат фруктовый(апельсин, яб и сгущен. молоком	3.98	60	1.1	1.03	10.03	54	0.02	0.1	21.65	0.03		44.03	31.01	8.14	0.52
	Салат с зеленым горошком и яйцом		60	3.25	8.22	2.23	96	0.03	0.08	1.32	0.03	0	18.01	0	7.86	0.66
10дОБЕД	Яйцо вареное		60	5.1	4.6	0.3	63	0.02	0.13	0	0.06		18.7		3.84	0.8
	Салат Яйцо рубленное с маслом		60	7.9	18.3		176	0.05	0	0	0.25	0	38.4		36.1	0.21
	Салат Яйцо рубленное с маслом		60	7.9	18.3		176	0.05	0	0	0.25	0	38.4		36.1	0.21
	Салат степной(мор,карт,з/г.огур	2.42	100	1.4	5.42	12.9	93.3	0.02	0.03	4.23			23.45	68.4	18.6	0.62
7дОбед	Салат степной(мор,карт,з/г.огур	2.42	60	0.8	2.85	6.96	56	0.02	0.02	2.16			12.29		10.1	0.34
	Икра овощная Закусочная		60	3.01												
	Салат мазаика(карт,кукур,огур.с	3.2	60	0.9	5.13	5.44	73	0.03	0.03	5.71			15.42		11.51	0.39
	Салат Мазаика(карт,кукур,огур.	3.2	60	0.9	5.13	5.44	63	0.03	0.03	5.71			15.42		11.51	0.39
9дОБЕД	Салат Appetitka(печ,мор,лук,ог,	5.18	60	3.3	6.6	2.1	88.8	0.06	0.45	7.02	0	0.38	27.6	0	5.03	2.45
	Салат Appetitka(печ,мор,лук,ог,	5.18	100	5.2	11.6	3.4	148	0.1	0.8	12.8	0	0.65	50.4	0	9.56	3.96
8дОбед	салат из свежих овощей(помидо	2.97	60	0.54	4.26	2.34	51	0.02	0.03	5.11	0.01		28.04		9.31	0.44
	салат из свежих овощей(помидор)		60	0.5	3.8	2.03	43.9	0.13	0.06	6.01	0.01		28.6	50.6	5.7	0.51
	Винегрет	3.2	100	5.1	9.7	5.2	129			12.4						
	Салат с сыром(морк,сыр,зел.гор	4.3	60	4.87	6.43	2.55	88	0.03	0.06	1.54	0.02		161.16		9.89	0.27

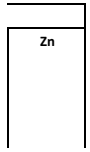
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Компот из апельсинов	6.59	200	0.8		45.8	182	0.02	0.02	12			15.84	20.95	9.85	0.22
	Компот из свежих яблок	5.4	200	0.2		35.8	142						8.84	19.2	4.9	3.6
	Какао с молоком	3.97	200	4.9	5	32.5	190	0.03	0.03	0.52	0.01		107.9	101.09	18.83	0.62
	Компот из кураги	7.01	200	1.2	0	31.6	126	0.01	0.01	0.74	0		680	30.64	38.3	63.99
	Компот из сухофруктов	2.23	200	0.6		31.4	124						0.36			0.03
	Напиток Тонус	3.91	200	3.2	2.95	18.92	115	0.303		0.64	0.01		118	99.81	23.66	2.23
	Чай с сахаром		200/15	0.2		15	58		0.01				8.06		5.24	0.9
	Чай с сахаром и лимоном	1.59	200\15\7	0.3		15.2	60			2.9			11.3	1.04	0.67	0.05
	Чай с молоком с сахаром	1.48	200/15	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.06	0.26	0.01	0	53.6	0	6.09	0.62
	Сок ягодно-фруктовый 1/200	5.3	1шт	1		11.5	94	0.05	0.06	6.2	0.01	0	0	0	0	0.2
	Кисломолочный продукт		200	6	2	8	80	0.04	0.03	0.6	0.08		248	184	28	0.2
	Напиток "Валетек"	7.01	200			8.4	75	0.6		20	0.5	0.2				
	Молоко кипяченое		200	6.4	4	9.4	120	0.08	0.04	2.6	40		240	180	28	0.2

кисель Валетек
Сок ягодно-фруктовый 1/200
напиток апельсиновый

	200			18.4	74	0.3	0.4	14.08	0.12	0.12	11.2	12.8		
	1шт	1		24.88	94	0.006	0.069	2.4	0	0.03	27.15	26.9	3.6	0.18
	200	0.2	0	25.7	105	0.48	0.92	13	0.01	0.1	16	5	3	0.02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче кая ценнос	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5дОбед	Запеканка картофельная с печенью	17.99	122,5/5	13.2	13.4	21.5	238.6			12.3				41.41		14.4	19.1
	Оладьи из печени с соусом		100/50	10.6	7.91	14.5	186.4	0.16	1.06	15.48	3.83	1.02		60.3	155.42	13.6	3.62
9дЗавт	Печень по-строгоновски	15.93	50/50	11.09	13.6	3.9	195	0.16	2	10.29	3.64			13.22		11.97	4.58
	Печень по-строгоновски	15.93	50/50	13.6	13.6	3.9	195	0.16	1.3	10.29	3.64			13.22		11.97	4.58
	Котлета рубленая		50	7.85	6.51	7.89	123	0.04	0.07	0	0.01	0.01		9.06	74.73	15.06	0.77
4дОбед	Фрикадельки мясные с соусом		100/75	21.09	13.8	13.5	229	0.05	0.04	0.6	0.06			40.35	256.3	32.4	4.26
	Оладьи из печени с соусом		75/50	7.56	6.56	11.3	139.5	0.12	0.24	1.075	0.06	0.75		126.83	262.5	17.8	1.52
	Фрикадельки мясные с соусом		100/100	21.09	13.8	13.5	259	0.05	0.04	0.6	0.06			40.35	256.3	32.4	4.26
7дОбед	Фрикадельки в соусе	22.39	55/50	15.75	12.66	0.66	180	0.03		0.3	0.03			21.45	153.06	18.48	2.28
	соус красный основной	0.46	50	0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0		4.48	0	2.12	0.08
	Поджарка из говядины	25.16	75/25	16.7	9.15	3.68	219	0.1	0.17	3.35	0	0.08		22.11	82.38	28.46	1.88
	Поджарка из говядины	25.16	50/15	16.7	7.71	2.44	146	0.1	0.17	3.35	0	0.08		22.11	0	28.46	1.88
	Поджарка из говядины	25.16	75.25	25.44	13.4	4.8	290			6.7				44.2		56.92	3.76
5дЗавт	Гуляш из говядины	13.08	75/75	14.32	11.2	7.79	209	0.05	0.1	1.23				17.34		17.14	2.15
	Гуляш из говядины		50/50	7.62	6.3	6.58	139.3	0.03	0.03	0.81	0.006	2		23.95	256	20.36	0.76
	Гуляш из говядины	13.08	50/50	14.51	14.6	3.83	204	0.05	0.1	1.23				17.34		17.14	2.15
	Бефстроганов	22.78	50/50	17.4	12.3	5.2	203	0.06	0.11	0.98	0.02	0		31.84	0	20.18	2.12
	мясо отварное к блюду	7.4	12.5	3.9	0.7	23	42										
	фрикадельки из говядины	2.94	12.5	5.4	3.1	0.3	52	0.01	0.01	0.15	0.15			7.3	10	2.15	0.21
	масло слив к блюду		5	0.05	4.15	0.03	39	0	0	0	0.1	0		3.6	5.2	0.08	0.02
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0		1.58		0.03	0.01
	котлета из мяса птицы		50	14.17	13.92	8.24	216	0.08	0.11	0	0.04	0.01		17.23	124.82	18.66	1.27
	Котлета рыбная с бел соусом	8.37	50/50	8.7	5.9	0.9	94			0.9				21.45	98.1	16.5	0.53
6дОбед	Шницель натуральный рубленый	25.1	50/2	15.3	25.1	8.8	324	0.01	0.02		0.04	0.06		21.7	147.2	26.5	1.42
	Зразы из говядины		120	17.2	9.06	7.6	209.3	0.03	0.04	1.06	0.01	0		29.74		17.49	1.67
	соус красный основной	0.46	50	0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0		4.48	0	2.12	0.08
	Зразы из говядины		100	11.9	18.94	7.32	248	0.08	0.12	1.52	0.02	0		42.48		24.98	2.38
8дЗавтр	соус красный основной	0.46	50	0.32	0.91	2.67	20	0.01	0	0.13	0	0		4.48	0	2.12	0.08
	Тефтели из говядины с соусом	13.31	75/75	13.8	9.03	25.4	198		0.13	8.4	0.01			50.4		44.86	1.52
4дЗавтрак	Тефтели из говядины с соусом		75/50	11.03	8.5	18.09	198		0.13	8.4	0.01			50.4		31.2	0.52
	Птица отварная	19.72	100	15.69	8.9	4	144	0.06		0.16	0.05			40.8	208.7	24.18	2.2
8дОбед																	
	Куры тушеные	19.72	50/30	13.69	12.9	4	136	0.06		0.16	0.05			40.8	208.7	24.18	2.2
	Птица отварная	19.72	100	15.69	8.9	4	144	0.06		0.16	0.05			40.8	208.7	24.18	2.2
	Куры отварные		75	19.1	7.4	0.4	150	0.08	0.18	0.16	0.06	0		40.8	0	24.18	2.2

4дОбед	Суп из овощей	7.07	250	2.2	4.4	12.4	92	0.07	0.035	8.52	0.01	0	28.74	45.9	19.17	0.74
4дОбед	Суп из овощей	7.07	250	2.2	4.4	12.4	92	0.07	0.035	8.52	0.01	0	28.74	45.9	19.17	0.74
5дОбед	Щи из свежей капусты со сметаной:															
	щи из свежей капусты	2.65	250	3.97	5.8	9.26	152.3	0.03	0.05	30.89	0.55	0.46	49.94	41.41	18.52	0.69
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
5дОбед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной:															
	щи из свежей кап	2.65	250	3.97	9.57	9.26	152.3	0.03	0.05	30.89	0.55	0.46	49.94		18.52	0.69
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
бдОбед	Свекольник		250	2.02	5.1	12.9	102	0.075	0.07	20.1	0.03	0.93	42.4		21.8	1
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
6дОбед	Свекольник		250	2.02	5.1	12.9	102	0.075	0.07	20.1	0.03	0.93	42.4		21.8	1
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.01
???																
7дОбед	Суп с клецками	1.85	250	2.3	6.68	22.33	152.3			15.5			19.8	30.51	27.55	1.02
7дОбед	Суп картофельный с клецками	1.85	250	2.3	4.68	22.33	148.5	0.04	0.06	0.6	0.01	0	27.22	30.51	8.11	0.51
	Мясо отварное к блюду		12.5	3.56	2.85	0.075	40.5	0.01	0.025	0.03	0	0	5.2	0	4.3	0.51
	Щи по-уральски	3.6	250	5.28	17.77	14.04	237	0.08	0.06	27.44	0	0	124.39	0	50.02	1.92
	Суп картофельный с макар.издел			2.13	4.26	21.36	146.8	0.04	0.06	0.6	0.01	0	27.26	30.52	8.13	0.53
	Суп картофельный с бобовыми	2.76	250	6.2	5.6	22.3	167	0.13	0.08	4.6	0.01	0	58.24	119.71	33.62	1.71
10дОбЕД	Суп картофельный		250	2.13	4.26	21.36	146.8	0.04	0.06	0.6	0.01	1.68	27.26	30.52	8.13	0.53
	Суп картофельный с макарон.издел		250/10	2.4	2.46	18.27	105	0.12	0.14	9.64	0.01		26.54	0	27.67	1.09
9дОбЕД	Суп крестьянский с крупой	3.6	250	2.05	3.48	7.33	101	0.025	0.03	20.02	0.01	0.032	32.28	0	20.38	0.72
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.72
10дОбЕД	Суп крестьянский с крупой	3.6	250	2.05	5.43	5.33	101	0.025	0.03	20.02	0.01	0.032	32.28	0	20.38	0.72
	сметана к блюду	1.77	10	0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03	0	1.58		0.03	0.72
				Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe



|

|

—

≡





ВЫПЕЧ ВЫПЕЧКА

ВЫПЕЧКА ВЫПЕЧКА ВЫПЕЧКА

				Б	Ж	У	какая ценност	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка Творожная		50		3.65	7.8	17.8	140	0.09	0.04	0	0.01	0	270	215	30.67	0.89
Булочка Бриошь с изюмом		50/2		3.31	5.47	31.63	150	0.06	0.07	0	0.02	0	16.84	43.62	9.85	0.74
Пирожки с повидлом	2.68	/75		4.6	4.5	35.9	204	0.07	0.05							
Булочка Кунцево		60		3.91	3.25	26.52	162.2	0.06	0.04	0	0	0	8.38	34.14	6.15	0.47
Булочка Кунцево		50	???????	3.91	3.25	26.52	141	0.06	0.04	0	0	0	8.38	34.14	6.15	0.47
Пряник Чайный		35		1.9	5.04	19.98	112	0.02	0.01	0	0.01	0	4.39	0	3.52	0.32
Дучмаки с творогом		100		8.6	9.18	18.75	263	0.05	0.05	0.013	0.05	0	130.16	281	20.1	0.8
Дучмаки с творогом		75		11.07	9.05	21.07	210	0.04	0.14	0.1	0.04	0	81.36	128.58	14.22	0.6
Булочка Абрикосинка	9.52	50		3.24	5.07	28.56	138	0.04	0.03	0.22	0	0	159.93	0	13.63	13.54
Булочка дорожная	3.91	1/70		3.4	7.2	45.1	164	0.17	0.07				20.84	0.6	29.83	1.46
пирожки печеные с картофелем		75		2.01	3.02	20.9	158.9	0.05	0.04	0	0.01	0.9	8.52	39.98	4.81	0.5
пирожки печеные с картофелем		80		3.95	3.5	23.36	141	0.05	0.04	0	0.01	0	9.52	37.1	5.81	0.5
Вафли		50		1.95	10.3	31.25	271.67	0	0	0	0	0	0.25	0.85	0.19	0.02
9 Вафли		30		1.17	6.18	18.75	163	0	0	0	0	0	0.16	0.45	0.1	0.01
Булочка Творожная		50		6.65	1.8	27.8	147	0.09	0.04	0	0.01	0	17.1	0	10.67	0.89
Ватрушка с повидлом	5.21	75		3.26	6.47	55.92	137	0.09	0.07		0.02		23.71		13.53	1.2
Булочка с сыром		1/70		3.4	7.2	45.1	184	0.17	0.07				214.3	0.6	29.83	0.046
Плюшка Эстонская		75		4.45	6.89	14.06	197.25	0.04	0.04	0.009	0.037	0	97.62	235	14.6	0.6
Пряник Чайный		60		2.6	7.05	23.8	183	0.02	0.01	0	0.01	0	4.39	0	3.52	0.32
Хлеб "Колосок"		50		4.48	0.96	21.67	71.42						2.33	4.07	0.62	0.06
Хлеб "Колосок"	1.38	60		5.38	1.15	26.01	85.7						2.8	4.88	0.74	0.07
Хлеб ржаной	0.49	70		3.17	0.53	10.56	75.6	0.16	0.12	0.05		0.85	25.1	108	25.3	3.3
Печенье		70		3.98	6	30.68	237.6									
пирожки печеные с картофелем		80		3.95	3.5	23.36	141	0.05	0.04	0	0.01	0	9.52	37.1	5.81	0.5
Фрукт Апельсин		180		0.52	0	32.4	110	0.03	0.04	62.1	0	0.1	33.9	0.01	13.6	0.35
Фрукт Банан		180		1.38	0.25	14.3	63.4	0.03	0.05	0	0	0.01	8.85		41.31	0.56
Фрукт Яблоко		180		0.6		17.2	56	0.3	0.2	11.2		0.6	8.5		41.31	0.56
Фрукт Груша	13.2	220		0.6		22.36	43	0.11	0.07		0.02		21.8		13.23	1.15
Фрукт Груша		140		0.3		14.6	32	0.11	0.07		0.02		21.8		13.23	1.15

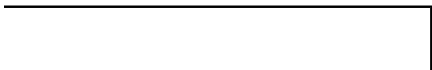
Каша молочная Дружба с	6.15	150		3.9	2.55	24.06	139.05	0.01	0.01		0.16	0.45	103.35	58.06	9.9	0.19
маслом сл	0.98	5		0.1	8.3	0.06	39		0.01		0.05		1.8		0.04	0.01
Каша молочная Дружба с	6.15	200		5.2	3.4	32.08	185.4	0.01	0.01		0.16	0.6	137.8	77.41	13.2	0.25
маслом сл	0.98	10		0.2	16.6	0.12	78		0.02		0.1		3.6		0.08	0.02

Фрукт Апельсин	180		0.52	0
Фрукт Яблоко	180		0.6	

#####n#####`·#####`·#####h·

|||||P||||| • ||||| / |||||U/

32.4	110	0.03	0.04	22.5	0	0.1	33.9
17.2	56	0.3	0.2	11.2		0.6	8.5





0.01	13.6	0.35	
13.98	41.31	0.56	

Пряник Чайный		75
Хачапури	9.49	175

--	--	--

Хлеб "Колосок"		40
Ватрушка с повидлом	5.21	75
Фрукт груши	13.2	1шт180г.
Всего в завтрак:	37,00р	
ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11		
Рассольник Ленинградский:	3.55	250
фрикадельки из говядины	2.94	12.5
сметана к блюду	1.77	10
Рагу из кур	20.96	175

Сок ягодно-фруктовый	5.3	200	
Завтраки			
Салат Метелка	3.75	60	
1.Помидоры свеж. порционно	1.35	30	
2.Салат из свежих яблок с курагой и сг.мол	5.8	95	
3.Сыр порционно	4.28	20	
3.Салат прелесть	3.51	60	
4.Салат из свеклы с сыром	4.29	60	
5.Бутерброд с отварной вареной колбасой	9.12	25/25	
5.Запеканка из творога	16.21	95	
6.Салат фруктовый(апельсин, яблоко) и гущен. молоком	3.98	100	
Сосиски отварные	8.86	2\50	
Макароны,запеченные с сыром	5.64	130	
Чай с сахаром и лимоном	1.59	200\15\7	
Обеды			
1. Салат Мишат (морк.,ябл,яйцо)	3.95	60	
2.Салат студенческий(карт.з/г,яйцо)	3.2	100	
3.Сыр порционно	4.28	20	
3.Салат прелесть	3.51	60	
4.Салат Витаминный	3.29	60	
5.Салат Здоровье	4.65	60	
6.Салат из белокочанной капусты с з/гор, яйцом и репч луком		60	

Куры тушеные с овощами	14.25	50/50	
Картофель тушеный	3.24	150	

Фрикадельки для 1блюда		12.5	
------------------------	--	------	--

Компот из свежих яблок	5.4	200	
Какао с молоком	3.97	200	
Компот из кураги	7.01	200	
Компот из сухофруктов	2.23	200	
Напиток Тонус	3.91	200	

Яйцо вареное	4.7	1шт	
Уч-почмак	8.54	85	
Шанежка Наливная	3.84	1.75	
Булочка дорожная	3.91	1/70	

Салат фруктовый(апельсин, яблоко) и сгущен. молоком	3.98	100		
Плов из птицы	22.38	75/150		
Чай с сахаром	0.9	200/15		
Хлеб "Колосок"	1.15	50		
Дучмак с творогом	8.65	75		
Итого завтрак:	37,00р			

1

б.Булочка Кунцево			
-------------------	--	--	--

4.1	10.79	42.8	285	0.04	0.02	0	0.01
22.18	36.4	85.3	219	0.22	0.36	1.04	0.24

3.58	0.76	17.345	84				
3.26	6.47	55.92	18.7	0.09	0.07		0.02
0.6		15.48	43	0.11	0.07		0.02
7.44	7.23	88.745	145.7	0.2	0.14	0	0.04
2.41	5.47	20.1	113	0.07	0.09	26.26	0.018
5.4	3.1	0.3	52	0.01	0.01	0.15	0.15
0.07	6.86	0.09	67	0	0.01	0	0.03
14	9.85	14.2	297	0.12	0.14	6.56	0.04

Лист 5

1		24.38	94			6.22	
0.66	0.11	4.05	20	0	0	17.7	0
0.33	0.06	1.14	7.2	0.01	0.01	7.5	
2.61	2.92	5.51	51	0.01	0.1	23.5	0.015
2.6	2.6	2.99	38	0.01		0.12	0.02
0.87	0.08	9.13	40	0.01	0.03	6.17	
3.19	3.86	3.79	62	0.01	0.05	1.82	0.02
0.23	0.2	1.26	72.3	0	0	0	0
16.21	11.59	16.69	223	0.04	0.05	0.18	0.05
1.1	1.03	10.03	54	0.02	0.1	21.65	0.03

11.1	13	0.06	218	0.02	0.04		
6.07	9.17	25.34	214	0.04	0.05	0.11	0.04
0.3		15.2	60			2.9	

1.01	5.02	3.9	55	0.02	0.04		
3.85	11.9	8.98	158.33	0.04	0.06	8.42	0.01
2.6	2.6	2.99	38	0.01		0.12	0.02
0.87	0.08	9.13	40	0.01	0.03	6.17	
1.7	5.65	11.49	98	0.01	0.02	14.46	0.01
0.87	11.04	3.91	118	0.02	0.02	4.03	0
2.08	5.46	2.63	68	0.03	0.05	5.9	0.02

6.5	5.9	2.4	119	0.06	0.09	1.6	0.06
3.15	9.6	27.75	181.5	0.09	0.03	29.84	0.03

2.65	2.11	0.11	30	0.01	0.1	0.1	0.01
------	------	------	----	------	-----	-----	------

0.2		35.8	142				
4.9	5	32.5	190	0.03	0.03	0.52	0.01
1.2	0	31.6	126	0.01	0.01	0.74	0
0.6		31.4	124				
3.2	2.95	18.92	115	0.303		0.64	0.01

5.1	4.6	0.3	63	0.02	0.13		0.06
-----	-----	-----	----	------	------	--	------

1	8.9	583.28	356	0.06			0.02
3.4	7.2	45.1	164	0.17	0.07		

1.1	1.03	10.03	54	0.02	0.1	21.65	0.03
7.6	6.5	18.1	213			2.82	
0.2		15	58				
4.48	0.96	0.58	29.2				
11.07	9.05	21.07	236	0.04	0.14	0.1	0.04
24.45	17.54	64.78	590.2	0.06	0.24	24.57	0.07

3.91	3.25	26.52	141	0.06	0.04	0	0
------	------	-------	-----	------	------	---	---

0	9.41	0	7.07	0.64
0.06	258.8		43.5	2.58

--	--	--	--	--

	8	82	5.6	0.058
				0.06
	23.71		13.53	1.2
	21.8		13.23	1.15
	53.51	82	32.36	2.468
0.07	33.65	69.8	28.17	1.05
	7.3	10	2.15	0.21
0	1.58		0.03	0.01
0	34.8		31.78	1.61

0.35	16.4		30.1	3.8
0.6	43.8		32.6	0.96

0	3.65	25.6	3.08	0.38
---	------	------	------	------

	8.84	19.2	4.9	3.6
	107.9	101.09	18.83	0.62
	680	30.64	38.3	63.99
	0.36			0.03
	118	99.81	23.66	2.23

	18.7		3.84	0.8
--	------	--	------	-----

0.06	24.22	94.44	17.7	1.28
	20.84	0.6	29.83	1.46

	44.03	31.01	8.14	0.52
	28.3		41.8	1.32
	0.26			0.04
	2.33	4.07	0.62	0.06
0	81.36	0	14.22	0.6
0	156.28	35.08	64.78	2.54

0	8.38	34.14	6.15	0.47
---	------	-------	------	------

