

Утверждено:
Директор МБОУ Архангельская
СПШ Соловецких юнг



Павловцева О.Н.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Согласовано:
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Архангельской области

Носовской Т. И.

30.03.2018

Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте,
с 12 лет и старше на период март-май месяцы

Архангельск 2017г.

Источники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

3. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

4. Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

***В рационе, при витаминизации напитков и чая использована сухая смесь витаминного напитка «Валетек» с Са и Mg. Витаминизация выполняется заменой сахара на сухую смесь в количестве 10 или 20г.**

В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90;
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты, ТУ, пром. производства;
- Огурцы, помидоры консервированные с применением лимонной кислоты, пром. производства; Возможна замена на свежий огурец, свежий помидор. В рационе март-май возможна замена свежего огурца и свежего помидора (порционно) на консервированные огурец, помидор.
- Молоко, пастеризованное 3,2% производства ОАО «Молоко»;
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко».
- Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, йогурт 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства:

Мармелад, вафли с фруктово-ягодной начинкой, печенье затяжное, пряник заварной, печенье сахарное, зефир.

1-я неделя / 1. понедельник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302. | Каша пшеничная вязкая с маслом | 0,250/5 | 9,3 | 9,77 | 44,49 | 305 | 61,65 | 0,19 | 1,62 | 0,2 | 169,85 | 228,39 | 59,44 | 1,51 |
| 2 | 3.05 | Бутерброд с сыром Российским | 0,040/0.015/0.005 | 6,52 | 9,2 | 20,62 | 193 | 43,22 | 0,05 | 0,1 | 0,8 | 140,8 | 102,5 | 10,45 | 0,64 |
| 3 | 685. | Чай витамин. "Валетекон" с Са и Мд | 0,200/10/5 | 0,14 | 0,04 | 13,72 | 53 | 85 | 0,21 | 14,07 | 1,7 | 137,73 | 5,77 | 12,11 | 0,58 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 0,200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 10 | 0,06 | 20 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Итого по группе | | | 0,69 | 16,76 | 19,81 | 98,43 | 645 | 199,87 | 0,51 | 35,79 | 3,1 | 480,38 | 358,66 | 100 | 7,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 16.4 | Салат из свежих огурцов с р/м | 0,100 | 0,66 | 8,08 | 1,79 | 82 | 2,82 | 0,03 | 3,29 | 3,61 | 15,98 | 28,36 | 13,16 | 0,47 |
| 2 | 142. | Суп картофельный с треской | 0,250/25 | 7,06 | 4,55 | 14,9 | 144 | 248,67 | 0,14 | 10,9 | 1,17 | 32,03 | 194,91 | 40,18 | 1,27 |
| 3 | 451. | Котлета мясная | 0,075 | 11,18 | 7,32 | 11,54 | 155 | 2,19 | 0,05 | 0,89 | 1,43 | 22,19 | 107,69 | 19,68 | 1,03 |
| 4 | 96.0 | Масло сладко-сливочное, прокипячен | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 5 | 534. | Капуста свежая тушеная | 0,180 | 3,67 | 6,82 | 10,23 | 146 | 191,79 | 0,05 | 27,8 | 0,45 | 108,08 | 73,53 | 41,17 | 1,57 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 8 | 707 | Сок яблочный | 0,200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Итого по группе | | | 0,89 | 29,27 | 31,89 | 91,74 | 820 | 478,52 | 0,4 | 46,88 | 7,91 | 214,88 | 508,64 | 146,61 | 9,15 |
| Итого по группам питающихся | | | | | | | | | | | | | | | |
| Группа | | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe | |
| завтрак | | 0,69 | 16,76 | 19,81 | 98,43 | 645 | 199,87 | 0,51 | 35,79 | 3,1 | 480,38 | 358,66 | 100 | 7,13 | |
| обед | | 0,89 | 29,27 | 31,89 | 91,74 | 820 | 478,52 | 0,4 | 46,88 | 7,91 | 214,88 | 508,64 | 146,61 | 9,15 | |
| Итого за день | | 1,58 | 46,03 | 51,7 | 190,17 | 1465 | 678,39 | 0,91 | 82,67 | 11,01 | 695,26 | 867,3 | 246,61 | 16,28 | |



1-я неделя / 2. вторник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 314. | Запеканка рисовая с изюмом | 0,220 | 8,55 | 8,18 | 59,45 | 354 | 25,59 | 0,09 | 0,72 | 0,46 | 156,22 | 210,51 | 47,2 | 1,36 |
| 2 | 1026 | Повидло яблочное, порционно | 0,030 | 0,12 | 0 | 19,5 | 75 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 4,2 | 2,7 | 2,1 | 0,39 |
| 3 | 1.01 | Бутерброд с маслом | 0,005/0.040 | 3,04 | 4,78 | 20,62 | 138 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0,73 | 8,8 | 27,5 | 5,2 | 0,49 |
| 4 | 686. | Чай с лимоном | 0,200/15/7 | 0,2 | 0,05 | 15,21 | 62 | 0,14 | 0 | 2,87 | 0,07 | 15,83 | 7,31 | 5,95 | 0,65 |
| Итого по группе | | | 0,455 | 11,91 | 13,01 | 114,78 | 629 | 25,75 | 0,13 | 3,74 | 1,26 | 185,05 | 248,02 | 60,45 | 2,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 50.1 | Салат из свеклы с р/м | 0,100 | 1,38 | 8,08 | 8,1 | 111 | 1,84 | 0,02 | 9,2 | 3,61 | 34,04 | 39,72 | 20,24 | 1,29 |
| 2 | 132. | Рассольник ленинградский с перловкой | 0,250/10 | 3,21 | 4,82 | 20,03 | 126 | 181,64 | 0,11 | 7,56 | 1,53 | 35,4 | 267,81 | 34,35 | 0,98 |
| 3 | 436. | Жаркое по-домашнему с птицей | 0,220 | 20,06 | 19,83 | 23,58 | 347 | 38,25 | 0,23 | 30,08 | 2,26 | 33,25 | 226,19 | 49,03 | 2,61 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 6 | 638. | Компот из кураги витам.* 10г. | 0,200 | 1,04 | 0 | 29,68 | 120 | 201,6 | 0,23 | 7,4 | 2,74 | 166,16 | 29,2 | 29,97 | 0,67 |
| Итого по группе | | | 0,85 | 31,37 | 33,53 | 114,43 | 868 | 423,73 | 0,7 | 54,24 | 11,14 | 290,85 | 652,12 | 157,99 | 7,55 |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | 0,455 | 11,91 | 13,01 | 114,78 | 629 | 25,75 | 0,13 | 3,74 | 1,26 | 185,05 | 248,02 | 60,45 | 2,89 |
| обед | 0,85 | 31,37 | 33,53 | 114,43 | 868 | 423,73 | 0,7 | 54,24 | 11,14 | 290,85 | 652,12 | 157,99 | 7,55 |
| Итого за день | 1,305 | 43,28 | 46,54 | 229,21 | 1497 | 449,48 | 0,83 | 57,98 | 12,4 | 475,9 | 900,14 | 218,44 | 10,44 |



1-я неделя / 3. среда

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 336. | Макароник с мясом и маслом | 0,180/5 | 20,2 | 16,52 | 37,91 | 383 | 31,05 | 0,12 | 1,57 | 0,99 | 26,7 | 196,34 | 32,62 | 1,86 |
| 2 | 576. | Гарнир из св. помидоров (бвар) | 0,050 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 66,5 | 0,03 | 11,25 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 4 | 692. | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,46 | 3,27 | 27,93 | 153 | 22 | 0,05 | 1,3 | 0,22 | 137,85 | 105,84 | 31,22 | 0,58 |
| Итого по группе | | | 0,47 | 27,25 | 20,21 | 87,42 | 642 | 119,55 | 0,24 | 14,12 | 2 | 179,55 | 341,18 | 79,44 | 3,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 161 | Суп молочный с крупой рисовой | 0,250 | 5,3 | 7,27 | 20,31 | 171 | 41,02 | 0,06 | 0,97 | 0,09 | 173,86 | 150,17 | 27,13 | 0,29 |
| 2 | 388. | Котлеты рыбные | 0,080 | 10,33 | 5,41 | 12,42 | 143 | 7,55 | 0,09 | 0,21 | 3,32 | 48,35 | 153,31 | 35,47 | 0,82 |
| 3 | 593. | Соус томатный ³ на рыбном бульоне | 0,040 | 1,1 | 1,79 | 4,31 | 39 | 59,91 | 0,01 | 0,46 | 0,24 | 7,84 | 28,75 | 15,81 | 0,45 |
| 4 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 | 65,83 | 0,16 | 6,19 | 0,24 | 55,83 | 99,83 | 33,83 | 1,27 |
| 5 | 576. | Гарнир из св. огурцов (6 вар) | 0,030 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3 | 0,9 | 0,01 | 1,05 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 8 | 639. | Компот из смеси сухофруктов ² витам.*10г. | 0,200 | 0,59 | 0,06 | 30,38 | 124 | 114,8 | 0,21 | 7,42 | 2,07 | 156,84 | 19,9 | 24,07 | 0,73 |
| Итого по группе | | | 0,86 | 26,93 | 23,89 | 119,95 | 827 | 290,41 | 0,65 | 16,3 | 6,99 | 469,82 | 550,16 | 164,91 | 5,71 |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак | 0,47 | 27,25 | 20,21 | 87,42 | 642 | 119,55 | 0,24 | 14,12 | 2 | 179,55 | 341,18 | 79,44 | 3,33 |
| обед | 0,86 | 26,93 | 23,89 | 119,95 | 827 | 290,41 | 0,65 | 16,3 | 6,99 | 469,82 | 550,16 | 164,91 | 5,71 |
| Итого за день | 1,33 | 54,18 | 44,1 | 207,37 | 1469 | 409,96 | 0,89 | 30,42 | 8,99 | 649,37 | 891,34 | 244,35 | 9,04 |



1-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 366. | Запеканка из творога | 0,100 | 17,67 | 12,22 | 15,44 | 270 | 75,4 | 0,05 | 0,24 | 0,45 | 165,81 | 211 | 22,47 | 0,66 |
| 2 | 1025 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 0,030 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98 | 14,1 | 0,02 | 0,3 | 0,06 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,06 |
| 3 | 3.05 | Бутерброд с сыром Российским | 0,040/015/005 | 6,52 | 9,2 | 20,62 | 193 | 43,22 | 0,05 | 0,1 | 0,8 | 140,8 | 102,5 | 10,45 | 0,64 |
| 4 | 685. | Чай витам. * "Валетekom" с Са и Мд | 0,200/10/5 | 0,14 | 0,04 | 13,72 | 53 | 85 | 0,21 | 14,07 | 1,7 | 137,73 | 5,77 | 12,11 | 0,58 |
| Итого по группе | | | 0,37 | 26,49 | 24,01 | 66,43 | 614 | 217,72 | 0,33 | 14,71 | 3,01 | 536,44 | 384,97 | 55,23 | 1,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 19.2 | Салат из св. помид. с р/м | 0,100 | 1,04 | 8,51 | 3,61 | 98 | 126,35 | 0,06 | 21,37 | 4,33 | 13,3 | 24,87 | 19 | 0,85 |
| 2 | 135. | Суп из овощей на мясном бульоне со сметы | 0,250/10 | 3,08 | 4,84 | 12,4 | 101 | 184,28 | 0,1 | 10,67 | 1,5 | 40,3 | 120,32 | 24,38 | 0,8 |
| 3 | 437 | Гуляш из говядины | 0,120 | 18,88 | 12,64 | 4,31 | 207 | 28,22 | 0,07 | 0,43 | 4,92 | 15,37 | 192,69 | 30,74 | 2,97 |
| 4 | 508. | Каша гречневая рассыпчатая | 0,120 | 6,74 | 7,73 | 30,43 | 217 | 48,11 | 0,16 | 0 | 0,5 | 15,08 | 159,84 | 107,18 | 3,58 |
| 5 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 7 | 707. | Сок вишневый | 0,200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 0,02 | 0,02 | 14,8 | 0,4 | 34 | 36 | 18 | 0,6 |
| Итого по группе | | | 0,87 | 36,82 | 34,92 | 106,59 | 889 | 387,38 | 0,52 | 47,27 | 12,65 | 140,05 | 622,92 | 223,7 | 10,8 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак | 0,37 | 26,49 | 24,01 | 66,43 | 614 | 217,72 | 0,33 | 14,71 | 3,01 | 536,44 | 384,97 | 55,23 | 1,94 |
| обед | 0,87 | 36,82 | 34,92 | 106,59 | 889 | 387,38 | 0,52 | 47,27 | 12,65 | 140,05 | 622,92 | 223,7 | 10,8 |
| Итого за день | 1,24 | 63,31 | 58,93 | 173,02 | 1503 | 605,1 | 0,85 | 61,98 | 15,66 | 676,49 | 1007,89 | 278,93 | 12,74 |



1-я неделя / 5. пятница

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 413. | Сосиски молочные | 0,050 | 5,06 | 10,16 | 0,2 | 113 | 0 | 0,09 | 0 | 0,2 | 15,22 | 69,96 | 8,8 | 0,85 |
| 2 | 516. | Макаронные изделия отварные | 0,120 | 4,43 | 6,46 | 23,82 | 178 | 47,02 | 0,05 | 0 | 0,7 | 5,11 | 29,17 | 6,4 | 0,48 |
| 3 | 576. | Гарнир из сол. огурцов (6 вар) | 0,025 | 0,2 | 0,02 | 0,42 | 3 | 1,25 | 0 | 0,62 | 0,02 | 5,75 | 6 | 3,5 | 0,15 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 5 | 685. | Чай с сахаром и молоком | 0,200/15 | 1,59 | 1,63 | 17,34 | 90 | 11 | 0,02 | 0,72 | 0,06 | 70,79 | 50,76 | 11,6 | 0,66 |
| 6 | 627 | Бананы св. | 0,150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 30 | 0,06 | 15 | 0,6 | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
| Итого по группе | | | 0,585 | 16,57 | 19,34 | 92,96 | 622 | 89,27 | 0,26 | 16,34 | 2,02 | 116,87 | 223,89 | 98,9 | 3,48 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1 | № п/п | наименование | вес (кг) | белки | жиры | углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 51.2 | Салат из свеклы с яблоками с р/м | 0,100 | 1 | 8,2 | 8,65 | 113 | 2,99 | 0,02 | 9,4 | 3,65 | 27,01 | 28,74 | 15,87 | 1,61 |
| 2 | 124. | Щи из св. капусты с карт. и сметаной | 0,250/10 | 3,07 | 4,43 | 7,85 | 87 | 205,36 | 0,07 | 20,72 | 1,32 | 58,95 | 119,2 | 25,55 | 0,8 |
| 3 | 478. | Запеканка картофельная с отварным мясом | 0,230 | 15,94 | 13,45 | 36,79 | 343 | 87,33 | 0,31 | 22,17 | 0,5 | 31,71 | 247,65 | 61,21 | 3,29 |
| 4 | 587. | Соус томатный 3 на мясн. бульоне | 0,050 | 0,72 | 2,63 | 3,25 | 41 | 75,07 | 0 | 0,13 | 0,11 | 4,71 | 16,38 | 6,95 | 0,21 |
| 5 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 6 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 7 | 703. | Напиток "Валетек" с кальцием и магни | 0,200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 | 170 | 0,42 | 28 | 3,28 | 250 | 0 | 14 | 0 |
| Итого по группе | | | 0,91 | 26,41 | 29,51 | 106,98 | 815 | 541,15 | 0,93 | 80,42 | 9,86 | 394,38 | 501,17 | 147,98 | 7,91 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | 0,585 | 16,57 | 19,34 | 92,96 | 622 | 89,27 | 0,26 | 16,34 | 2,02 | 116,87 | 223,89 | 98,9 | 3,48 |
| обед | 0,91 | 26,41 | 29,51 | 106,98 | 815 | 541,15 | 0,93 | 80,42 | 9,86 | 394,38 | 501,17 | 147,98 | 7,91 |
| Итого за день | 1,495 | 42,98 | 48,85 | 199,94 | 1437 | 630,42 | 1,19 | 96,76 | 11,88 | 511,25 | 725,06 | 246,88 | 11,39 |



2-я неделя / 1. понедельник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 302. | Каша пшеничная вязкая с маслом | 0,250/5 | 7,87 | 8,61 | 36,86 | 257 | 60,15 | 0,12 | 1,62 | 0,72 | 171,34 | 209,95 | 40,63 | 1,81 |
| 2 | 3.05 | Бутерброд с сыром Российским | 0,040/0.015/0.005 | 6,52 | 9,2 | 20,62 | 193 | 43,22 | 0,05 | 0,1 | 0,8 | 140,8 | 102,5 | 10,45 | 0,64 |
| 3 | 685. | Чай витам. * "Валетekom" с Са и Мд | 0,200/10/5 | 0,14 | 0,04 | 13,72 | 53 | 85 | 0,21 | 14,07 | 1,7 | 137,73 | 5,77 | 12,11 | 0,58 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 0,200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 10 | 0,06 | 20 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Итого по группе | | | 0,69 | 15,33 | 18,65 | 90,8 | 597 | 198,37 | 0,44 | 35,79 | 3,62 | 481,87 | 340,22 | 81,19 | 7,43 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|------------------------------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| 1 | № п/п | наименование | вес (кг) | белки | жиры | углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 16.4 | Салат из свежих огурцов с р/м | 0,100 | 0,66 | 8,08 | 1,79 | 82 | 2,82 | 0,03 | 3,29 | 3,61 | 15,98 | 28,36 | 13,16 | 0,47 |
| 2 | 143. | Суп с макаронами, карт, цыпленком | 0,250/10 | 5,69 | 3,63 | 20,66 | 133 | 183,67 | 0,1 | 5,85 | 0,38 | 26,96 | 280,33 | 31,15 | 0,93 |
| 3 | 460. | Рулет из гов. с яйцом | 0,100 | 14,63 | 8,41 | 6,51 | 160 | 45,18 | 0,06 | 0,03 | 0,3 | 41,2 | 159,19 | 20,6 | 1,23 |
| 4 | 96.0 | Масло сладко-сливочное, прокипячен | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 5 | 541. | Рагу овощное (3-й вариант) | 0,180 | 3,03 | 9,32 | 16,15 | 161 | 421,47 | 0,08 | 12,32 | 3,51 | 42,56 | 76,51 | 34,3 | 1,18 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 8 | 707. | Сок персиковый | 0,200 | 0,6 | 0 | 34 | 132 | 100 | 0,04 | 12 | 1,6 | 18 | 0 | 8 | 1,8 |
| Итого по группе | | | 0,915 | 30,31 | 34,36 | 112,19 | 869 | 786,19 | 0,42 | 33,49 | 10,45 | 167,3 | 634,54 | 131,63 | 7,62 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | 0,69 | 15,33 | 18,65 | 90,8 | 597 | 198,37 | 0,44 | 35,79 | 3,62 | 481,87 | 340,22 | 81,19 | 7,43 |
| обед | 0,915 | 30,31 | 34,36 | 112,19 | 869 | 786,19 | 0,42 | 33,49 | 10,45 | 167,3 | 634,54 | 131,63 | 7,62 |
| Итого за день | 1,605 | 45,64 | 53,01 | 202,99 | 1466 | 984,56 | 0,86 | 69,28 | 14,07 | 649,17 | 974,76 | 212,82 | 15,05 |



2-я неделя / 2. вторник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 334. | Макароны запеченные с сыром | 0,180/5 | 10,88 | 18,16 | 36,5 | 364 | 143,11 | 0,06 | 0,13 | 1,24 | 173,87 | 138,39 | 16,17 | 0,93 |
| 2 | 2 03 | Бутерброд с повидлом яблочным | 0,020/0,040/5 | 3,12 | 4,78 | 33,62 | 188 | 0,02 | 0,04 | 0,1 | 0,73 | 11,6 | 29,3 | 6,6 | 0,75 |
| 3 | 685. | Чай с сахаром | 0,200/15 | 0,14 | 0,04 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0,07 | 0,06 | 13,03 | 5,77 | 5,11 | 0,61 |
| Итого по группе | | | 0,4 | 14,14 | 22,98 | 85,12 | 612 | 143,13 | 0,1 | 0,3 | 2,03 | 198,5 | 173,46 | 27,88 | 2,29 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|--|-------------|-------|-------|--------|-----|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 50.0 | Салат из свеклы с сыром Российским р/м | 0,100 | 5,76 | 10,96 | 6,6 | 149 | 59,1 | 0,02 | 7,64 | 2,37 | 203,75 | 132,35 | 23,5 | 1,25 |
| 2 | 134. | Суп крестьянский с крупой перловой | 0,250/10/10 | 5,35 | 5,66 | 15,87 | 128 | 193,42 | 0,07 | 10,08 | 1,39 | 47,27 | 287,27 | 30,4 | 0,86 |
| 3 | 371. | Филе трески припущ. | 0,080 | 13,52 | 2,13 | 0,6 | 72 | 11,1 | 0,06 | 0,85 | 2,27 | 18,69 | 132,04 | 19,79 | 0,52 |
| 4 | 606. | Соус польский (1-й вариант) -3 | 0,040 | 1,94 | 8,3 | 1,78 | 88 | 40,93 | 0,01 | 0,6 | 0,24 | 12,43 | 38,68 | 2,87 | 0,36 |
| 5 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 | 65,83 | 0,16 | 6,19 | 0,24 | 55,83 | 99,83 | 33,83 | 1,27 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 8 | 640. | Кисель из свежей клюквы | 0,200 | 0,08 | 0,05 | 27,95 | 132 | 0 | 0 | 2,16 | 0,24 | 11,35 | 5,65 | 2,69 | 0,12 |
| Итого по группе | | | 0,93 | 36,05 | 36,43 | 104,76 | 916 | 370,78 | 0,43 | 27,52 | 7,75 | 371,32 | 785,02 | 137,48 | 6,38 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак | 0,4 | 14,14 | 22,98 | 85,12 | 612 | 143,13 | 0,1 | 0,3 | 2,03 | 198,5 | 173,46 | 27,88 | 2,29 |
| обед | 0,93 | 36,05 | 36,43 | 104,76 | 916 | 370,78 | 0,43 | 27,52 | 7,75 | 371,32 | 785,02 | 137,48 | 6,38 |
| Итого за день | 1,33 | 50,19 | 59,41 | 189,88 | 1528 | 513,91 | 0,53 | 27,82 | 9,78 | 569,82 | 958,48 | 165,36 | 8,67 |



2-я неделя / 3. среда

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 340 | Омлет натуральный с маслом | 0,105/5 | 10,63 | 17,66 | 1,89 | 211 | 61,29 | 0,06 | 0,19 | 0,58 | 78,09 | 172,25 | 12,51 | 2,06 |
| 2 | 6.05 | Бутерброд с колбасой п/к Одесской | 0,040/020 | 6,46 | 7,08 | 19,72 | 169 | 0 | 0,06 | 0 | 0,52 | 13,2 | 54,4 | 9,6 | 0,82 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 4 | 693. | Какао с молоком | 0,200 | 3,87 | 3,8 | 20,08 | 132 | 22,12 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 130,52 | 116,2 | 32,1 | 1,02 |
| Итого по группе | | | 0,385 | 24 | 28,86 | 61,37 | 606 | 83,41 | 0,2 | 1,49 | 1,55 | 229,81 | 368,85 | 59,81 | 4,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 20.4 | Салат из св.пом. и огур. с р/м | 0,100 | 0,85 | 8,13 | 2,74 | 89 | 69,09 | 0,04 | 14,12 | 3,92 | 14,28 | 26,02 | 16,08 | 0,67 |
| 2 | 110. | Борщ со св. капустой, картофелем и смет. | 0,250/10 | 2,99 | 4,15 | 9,33 | 102 | 180,81 | 0,06 | 10,31 | 1,31 | 52,69 | 256,13 | 36,3 | 1,2 |
| 3 | 492. | Плов из цыплят-бройлеров | 0,200 | 19,33 | 24,29 | 37 | 432 | 225,36 | 0,12 | 3,68 | 4,97 | 24,38 | 212,05 | 44,6 | 1,87 |
| 4 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 6 | 703. | Напиток "Валетек" с кальцием и магни | 0,200 | 0 | 0 | 17,4 | 67 | 170 | 0,42 | 28 | 3,28 | 250 | 0 | 14 | 0 |
| Итого по группе | | | 0,83 | 28,85 | 37,37 | 99,51 | 854 | 645,66 | 0,75 | 56,11 | 14,48 | 363,35 | 583,4 | 135,38 | 5,74 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак | 0,385 | 24 | 28,86 | 61,37 | 606 | 83,41 | 0,2 | 1,49 | 1,55 | 229,81 | 368,85 | 59,81 | 4,34 |
| обед | 0,83 | 28,85 | 37,37 | 99,51 | 854 | 645,66 | 0,75 | 56,11 | 14,48 | 363,35 | 583,4 | 135,38 | 5,74 |
| Итого за день | 1,215 | 52,85 | 66,23 | 160,88 | 1460 | 729,07 | 0,95 | 57,6 | 16,03 | 593,16 | 952,25 | 195,19 | 10,08 |



2-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 413. | Сардели говяжьи | 0,050 | 5,24 | 7,73 | 0,65 | 93 | 0 | 0,02 | 0 | 0,2 | 11,31 | 57,64 | 7,04 | 0,85 |
| 2 | 78.0 | Икра свекольная | 0,130 | 3,01 | 9,49 | 14,72 | 164 | 2,02 | 0,05 | 10,43 | 4,95 | 48,12 | 67,37 | 46,7 | 2,19 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 4 | 692. | Кофейный напиток с молоком | 0,200 | 3,46 | 3,27 | 27,93 | 153 | 22 | 0,05 | 1,3 | 0,22 | 137,85 | 105,84 | 31,22 | 0,58 |
| 5 | 627. | Апельсины св. | 0,200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 16 | 0,08 | 120 | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| Итого по группе | | | 0,62 | 16,55 | 21,21 | 79,18 | 590 | 40,02 | 0,24 | 131,73 | 6,21 | 273,28 | 302,85 | 116,56 | 4,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|-------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 139. | Суп картофельный с горохом и птицей | 0,250/10 | 8,76 | 4,33 | 22,52 | 151 | 184,07 | 0,24 | 6,33 | 1,35 | 41,28 | 281,46 | 43,91 | 2,13 |
| 2 | 451. | Биточки из говядины | 0,075 | 11,18 | 6,89 | 11,54 | 151 | 2,19 | 0,05 | 0,89 | 1,21 | 22,19 | 107,69 | 19,68 | 1,03 |
| 3 | 595. | Соус молочный | 0,040 | 1,07 | 2,5 | 4,54 | 40 | 19,66 | 0,01 | 0,19 | 0,05 | 35,58 | 27,64 | 4,49 | 0,05 |
| 4 | 508. | Каша гречневая рассыпчатая | 0,120 | 6,74 | 7,73 | 30,43 | 217 | 48,11 | 0,16 | 0 | 0,5 | 15,08 | 159,84 | 107,18 | 3,58 |
| 5 | 576. | Гарнир из св. помидоров (бвар) | 0,050 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 66,5 | 0,03 | 11,25 | 0,35 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 8 | 707. | Сок вишневый | 0,200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 0,02 | 0,02 | 14,8 | 0,4 | 34 | 36 | 18 | 0,6 |
| Итого по группе | | | 0,815 | 35,38 | 22,75 | 126,77 | 837 | 320,95 | 0,62 | 33,46 | 4,86 | 177,13 | 714,83 | 227,66 | 9,84 |

Итоги по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | А | В1 | С | Е | Са | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| завтрак | 0,62 | 16,55 | 21,21 | 79,18 | 590 | 40,02 | 0,24 | 131,73 | 6,21 | 273,28 | 302,85 | 116,56 | 4,66 |
| обед | 0,815 | 35,38 | 22,75 | 126,77 | 837 | 320,95 | 0,62 | 33,46 | 4,86 | 177,13 | 714,83 | 227,66 | 9,84 |
| Итого за день | 1,435 | 51,93 | 43,96 | 205,95 | 1427 | 360,97 | 0,86 | 165,19 | 11,07 | 450,41 | 1017,68 | 344,22 | 14,5 |



2-я неделя / 5. пятница

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 362. | Пудинг из творога (запеченный) | 0,120 | 17,55 | 11,62 | 27,22 | 313 | 71,25 | 0,07 | 0,23 | 0,52 | 168,77 | 219,57 | 26,5 | 1,04 |
| 2 | 1025 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 0,030 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98 | 14,1 | 0,02 | 0,3 | 0,06 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,06 |
| 3 | 1.01 | Бутерброд с маслом | 0,005/0.040 | 3,04 | 4,78 | 20,62 | 138 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0,73 | 8,8 | 27,5 | 5,2 | 0,49 |
| 4 | 685. | Чай витам.* "Валетekom" с Са и Мд | 0,200/10/5 | 0,14 | 0,04 | 13,72 | 53 | 85 | 0,21 | 14,07 | 1,7 | 137,73 | 5,77 | 12,11 | 0,58 |
| Итого по группе | | | 0,355 | 22,89 | 18,99 | 78,21 | 602 | 170,37 | 0,34 | 14,6 | 3,01 | 407,4 | 318,54 | 54,01 | 2,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 160. | Суп молочный с макаронными изделиями | 0,250 | 5,68 | 5,6 | 21,44 | 161 | 24,76 | 0,07 | 0,81 | 0,32 | 158,86 | 130,3 | 21,75 | 0,37 |
| 2 | 499. | Котл. рубл. из цыплят | 0,070 | 10,83 | 8,25 | 9,41 | 164 | 20,2 | 0,07 | 0,6 | 2,28 | 25,77 | 66,83 | 15,53 | 0,96 |
| 3 | 96.0 | Масло сладко-сливочное, прокипячен | 0,005 | 0,02 | 4,12 | 0,04 | 37 | 32,65 | 0 | 0 | 0,05 | 0,6 | 0,95 | 0,02 | 0,01 |
| 4 | 520. | Пюре картофельное | 0,180 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 | 65,83 | 0,16 | 6,19 | 0,24 | 55,83 | 99,83 | 33,83 | 1,27 |
| 5 | 576. | Гарнир из св. огурцов (6 вар) | 0,030 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3 | 0,9 | 0,01 | 1,05 | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 |
| 6 | 1012 | Хлеб ржаной порция | 0,040 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| 7 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 0,040 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 8 | 639 | Компот из смеси сухофруктов2 | 0,200 | 0,6 | 0,07 | 31,66 | 131 | 29,8 | 0,01 | 0,42 | 0,43 | 32,14 | 19,9 | 17,07 | 0,76 |
| Итого по группе | | | 0,815 | 26,74 | 27,4 | 115,08 | 843 | 174,54 | 0,43 | 9,07 | 4,35 | 300,3 | 416,01 | 116,8 | 5,52 |

Итого по группам питающихся

| Группа | Вес (кг) | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A | B1 | C | E | Ca | Ph | Mg | Fe |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак | 0,355 | 22,89 | 18,99 | 78,21 | 602 | 170,37 | 0,34 | 14,6 | 3,01 | 407,4 | 318,54 | 54,01 | 2,17 |
| обед | 0,815 | 26,74 | 27,4 | 115,08 | 843 | 174,54 | 0,43 | 9,07 | 4,35 | 300,3 | 416,01 | 116,8 | 5,52 |
| Итого за день | 1,17 | 49,63 | 46,39 | 193,29 | 1445 | 344,91 | 0,77 | 23,67 | 7,36 | 707,7 | 734,55 | 170,81 | 7,69 |



| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Итого за период | 13,705 | 500,02 | 519,12 | 1952,7 | 14697 | 5706,77 | 8,64 | 673,37 | 118,25 | 5978,53 | 9029,45 | 2323,61 | 115,88 |
| Итого за период 12 дней | | 500,02 | 519,12 | 1952,7 | 14697 | 5,71 | 8,64 | 673,37 | 118,25 | 5978,53 | 9029,45 | 2323,61 | 115,88 |
| В среднем за день | | 50,00 | 51,91 | 195,27 | 1469,70 | 0,57 | 0,86 | 67,34 | 11,83 | 597,85 | 902,95 | 232,36 | 11,59 |
| Норма по СанПиН в день | | 45,00 | 46,00 | 191,50 | 1357 | 0,45 | 0,70 | 35,00 | 6,00 | 600,00 | 900 | 150,00 | 8,50 |
| | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1628 | 0,54 | 0,84 | 42,00 | 7,20 | 720,00 | 1080 | 180,00 | 10,20 |
| | | 1 | 1 | 4 | | | | | | 1,0 | 1,5 | | |

