

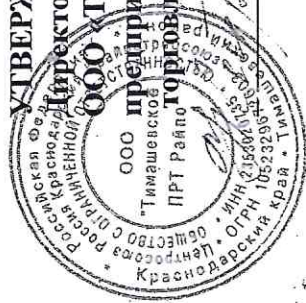
УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское

предприятие розничной

торговли райпо»



Н.Н. Стромиллова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ВЕСНА**

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Тимашевское ПРТ райпо"

ООО "Тимашевское ПРТ райпо"

СОГЛАСОВАНО

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 7 до 11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
И000229	Завтрак																
И000523	Каша " Дружба"	150	3,8	4,83	20,2	139	28 830	0,06	0,97			95,122	22,3902	102,439	0,322		
И000459	Блинчики (со стуженным молоком)	110	8,4	13,07	33,73	286	80 000	0,11	0,67	0,05	182,3842	129,3333	20,6667	134	0,8467	0,0094	0,0021
И000108	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40			1			7,9	5	9,1	0,87		
И000109	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78		
	Всего в Завтрак	505	15,72	18,44	82,41	559	108 830	0,24	2,64	0,05	182,3842	244,3553	60,9569	293,389	3,0937	0,0094	0,0021
Я100025	Обед																
Я200032	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	3,2	3,8	48	9 060	0,02	2,24		171	12	8,4	26	0,38	5,5	0,22
И000405	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102 200	0,05	3,68		222	10,4	12,8	36	0,54	10,28	0,946
Ф334	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,22	160	20	0,02	1,92			28,3333	13,3333	75	0,8333		
Я300245	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9		84,4645	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0017	0,0059
И000108	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0028
И000109	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0058
К000338	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17		
	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6		
	Всего в Обед	880	26,95	23,75	117,25	794	111 300	0,27	45,14		1 015,334	98,1661	125,4642	316,0481	5,3806	15,7837	1,1984
И0516/2	Полдник																
О000804	Ряженка промышленного производства	180	5,22	4,5	7,2	90	40	0,07	1,26			216	25,2	162	0,18		
Ф386/5	Печенье.	28	2,1	3,73	20,83	125											
	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6		
	Всего в Полдник	308	8,82	8,73	49,03	311	40	0,11	11,26		348	224	67,2	190	0,78		
	Всего в день		51,49	50,92	248,69	1 664	220 170	0,62	59,04	0,05	545,7182	566,5214	253,6211	799,4371	9,2543	15,7931	1,2005
																	11,0716

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
K000071	Помидоры свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	13		0,04	10,5		174	8,4	12	15,6	0,54				
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,01	14,04	3,6	189	97 920	0,04	0,41		236,7	27	18,9	136,8	1,8	14,85	0,18		
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4	21,22	134	10	0,12			118,8477	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076	
ДЛ00358	Напиток яблочно-лимонный (горячий)	200	0,25	0,2	22,8	94		0,02	34,03		124,6162	9,702	4,7232	5,9904	1,0501	0,0009	0,0002	0,0041	
ИН00108	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54		0,03				4,6	3,22	14,95	0,253				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78				
	Всего в Завтрак	543	19,19	18,78	67,9	519	97 930	0,29	44,94		654,1639	63,7772	113,5036	302,8415	6,6116	14,852	0,1829	0,0117	
	Обед																		
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,66	6,12	3,18	71		0,01	8,88			18,6	7,2	12	0,72				
Я200034	Суп картофельный с горохом"	200	4,91	2,51	16,33	108		0,14	5,68		382,2208	32,3676	31,0914	83,322	1,5342	0,0034	0,002	0,0235	
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	8	0,9	0,09	5,58	27		0,01				2,416	1,696	7,864	0,1328				
K000229	Рыба" тушеная в томате с овощами	90	7,48	8,49	12,46	157		0,01	1,26		63,5398	9,9	7,7987	13,5146	0,2349	0,0009		0,0098	
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143	20	0,12	10,2	0,01	624,4331	39,1283	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0008	0,0375	
K000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1	20,2		85		0,02	4		240	14	8	14	2,8				
ИН00108	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	99		0,05				8,4	5,88	27,3	0,462				
ИН00109	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	59		0,06				11,9	15,98	53,72	1,326		0,0003	0,008	
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003		
	Всего в Обед	884	24,23	23,94	117,05	787	20	0,48	68,02	0,01	588,1937	171,7119	116,9013	312,6304	8,3275	0,0138	0,0031	0,0788	
	Полдник																		
K000225	Оладьи из творога	100	10,47	10,6	28,66	251	40	0,06	0,47		185,5286	162,4714	21,2429	169,3	0,5143				
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02		
	Всего в Полдник	300	10,67	10,6	41,66	304	2 490	0,07	1,87		237,5286	172,4714	26,6729	179,3	0,6343	0,48	0,02		
	Всего в день		54,09	53,32	226,61	1 610	100 440	0,84	114,83	0,01	479,8862	407,9605	257,0778	794,7719	15,5734	15,3458	0,206	0,0905	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			(г)			ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			Б	Ж	У																			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																							
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75		60					1,2		1,9	0,02								
ИЮ00282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239		39 400	0,07	0,1			64,3	29,5	137,6	0,58								
ИЮ00086	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0,04		6,5	26				0,05			1,4	0,7	0,9	0,13								
ЯЗ00178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107		17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3						
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0,02				4	2,8	13	0,22								
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35			0,04				7	9,4	31,6	0,78								
ДЛ00346	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8		7,7	36																		
	Всего в Завтрак	510	18,43	17,65	82,7	565		56 710	0,17	0,83		220	220,9	76,7	315	2,83	11,7	2,3						
	Обед																							
К000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	60	0,5	3,02	1,1	34			0,09	4,25		90,762	20,376	8,352	13,932	0,3828								
Б1113	Борщ сибирский"	200	2,79	3,65	11,34	89			0,05	5,71		254,1958	35,46	22,536	65,1888	1,1488	0,0041	0,0018	0,0183					
ЯЗ00123	Котлеты из говядины" с соусом	100	14,01	12,33	10,8	210		10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485					
ЯЗ00244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4	21,22	134		10	0,12	0,6		118,8477	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076					
К000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115			0,02			258	32,32	17,56	21,9	0,48	0,0013							
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058					
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52			0,05				10,5	14,1	47,4	1,17								
	Всего в Обед	780	26,3	23,73	101,79	728		20	0,45	10,8	0,01	056,8999	151,0502	160,0188	425,5915	7,8499	0,0118	0,0389	0,0802					
	Полдник																							
К000399	Блинчики (варенье)	100/20	5,2	2,8	39,69	205		20	0,11	0,11		100,65	22,98	19,44	62,89	1,26	0,0019	0,0024	0,012					
0000725	Молоко кипяченное	180	5,04	5,76	8,46	106																		
	Всего в Полдник	300	10,24	8,56	48,15	311		20	0,11	0,11		100,65	22,98	19,44	62,89	1,26	0,0019	0,0024	0,012					
	Всего в день		54,97	49,94	232,64	1 604		56 750	0,73	11,74	0,01	377,5499	394,9302	256,1588	803,4815	11,9399	11,7137	2,3413	0,0922					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	68	0,68	3,51	2,04	42	72 990	0,03	13,03		149,6	19,2667	11,3333	20,4	0,5667	10,54	0,2267		
Я200131	Плов из булгура с птицей ;	170	13	12,32	25,52	265	155 550	0,11	0,93		329,8	28,05	117,3	221	1,887	37,4	10,37	69,7	
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006	
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22				
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04				7,7	10,34	34,76	0,858				
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83													
Всего в Завтрак			500	18,75	18,3	73,65	228 540	0,2	16,76		509,363	73,2167	143,7733	293,16	3,9317	47,94	10,5967	69,7006	
Обед																			
Ф041	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49		0,03	4,17		135,324	12,714	14,406	20,388	0,7902				
Б2177	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	2	13,68	81		0,05	3,89		234,807	11,3168	13,0152	36,8358	0,5916	0,0026	0,0001	0,0186	
И000321	Мясо тушеное	90	14,4	13,5	4,5	197		0,05	1,44			16,2	25,2	155,7	2,34				
Я200074	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	119	133 000	0,03	31,9		505	82	32	62	1,2	25,5	0,7		
К000355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155		0,02	0,49		290,2	31,24	18,38	25,3	0,55				
ИН00108	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103		0,05				8,8	6,16	28,6	0,484				
ИН00109	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	42		0,04				8,4	11,28	37,92	0,936				
001	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3	0,003	0,0005	0,012	
Всего в Обед			868	26,93	24,93	114,52	133 000	0,32	289,39		1 582,331	194,6708	133,9412	383,2438	10,1918	25,5056	0,7006	0,0306	
Полдник																			
И000535	Пирожки печеные из сдобного теста	100	5,3	4,5	29,83	181	31 000	0,07				12,33	7,67	43,5	0,62				
Я100178	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
Всего в Полдник			300	9,9	8,1	42,43	48 300	0,11	0,68		220	155,33	41,67	173,5	1,71	12	2,29	38	
Всего в день				55,58	51,33	230,6	409 840	0,63	306,83		2 311,694	423,2175	319,3845	849,9038	15,8335	85,4456	13,5873	107,7312	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
K000070	Огурцы соленые (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	6		0,01	2,1		84,6	13,8	8,4	14,4	0,36			
163	Котлета "Здоровье"	90	11,4	10,71	7,11	176	10	0,05	0,33	0,01	237,2024	33,399	25,128	146,2722	1,197	0,0071	0,0023	0,0493
ФЗ31/2	Каша пшенная вязкая (гарнир)	150	4,09	4,7	22,74	150	10	0,12			66,676	9,7416	27,097	77,2038	0,8855	0,0015		
B1646	Напиток лимонный (горячий)	200	0,14	0,02	23	98		0,01	6,08		25,52	6,08	1,76	2,72	0,088			0,0016
ИН00108	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54		0,03				4,6	3,22	14,95	0,253			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
	Всего в Завтрак	543	19,18	15,91	71,87	519	20	0,26	8,51	0,01	413,9984	74,6206	75,005	287,146	3,5635	0,0086	0,0023	0,0601
	Обед																	
Я100006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	1,8	38	64 400	0,03	11,5		132	17	10	18,4	0,47	9,3	0,22	14
K000096	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,04	12,35	93		0,05	5,36		321,708	14,04	18,612	51,588	0,6948	0,0031	0,0002	0,0229
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	
K000303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,99	128	10	0,06			57,1517	24,0636	14,3733	99,6628	0,5214			0,0261
K000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495			
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92	56,88	1,404			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Обед	811	26,69	24,24	115,58	799	70 700	0,38	19,07		956,533	258,2569	151,5453	524,3408	5,3965	26,3698	18,6202	14,049
	Полдник																	
ИН00530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236	40	0,08	3,09			127,8788	21,2121	130,9091	0,7879			
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Полдник	300	7,73	7,92	44,47	283	40	0,11	13,09			143,8788	30,2121	141,9091	2,9879			
	Всего в день		53,6	48,07	231,92	1 601	70 760	0,75	40,67	0,01	370,5314	476,7563	256,7624	953,3959	11,9479	26,3784	18,6225	14,1091

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
Ф007/2	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,9	3,98		51	30		0,42			157,5		81						
ИН00250	Каша манная молочная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251	70	0,08	1,28			126,54	20,7	122,76	0,504					
Я300180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8			
ИН00108	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,29	18,2	87		0,04			90	7,4	5,18	24	0,4	0,001	0,0244	0,005		
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04			155	7	9,4	31,6	0,78					
К000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5			19	12	16	2,3					
	Всего в Завтрак	552	19,19	18,95	78,37	562	13 390	0,21	7,22		429	428,44	77,98	382,36	5,084	9,001	1,8244	0,005		
	Обед																			
ДЛ00305	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	0,48	2,94	0,96	35														
И000109	Суп-харчо,с мясом птицы	200	5,36	4,95	9,76	105		0,02	0,52		117,9994	12,6	14	64,8	0,702	0,0022	0,0017	0,0416		
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,01	14,04	3,6	189	97 920	0,04	0,41		236,7	27	18,9	136,8	1,8	14,85	0,18			
Ф331/3	Каша перловая вязкая (гарнир)	150	3,02	4,16	21,36	135	20	0,03			56,55	13,395	12,795	104,835	0,5865					
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058		
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
К000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	120	0,48	0,36	12,36	56		0,02	6		186	22,8	14,4	19,2	2,76					
	Всего в Обед	880	26,21	27,01	101,4	759	97 940	0,2	7,43		694,4494	118,795	82,095	402,235	8,5685	14,8535	0,2081	0,0474		
	Полдник																			
И000535	Пирожки печенные из сдобного теста	100	5,3	4,5	29,83	181	31 000	0,07				12,33	7,67	43,5	0,62					
Я100178	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		220	143	34	130	1,09	12	2,29	38		
	Всего в Полдник	300	9,9	8,1	42,43	281	48 300	0,11	0,68		220	155,33	41,67	173,5	1,71	12	2,29	38		
	Всего в день		55,3	54,06	222,2	1 602	159 630	0,52	15,33		343,4494	702,565	201,745	958,095	15,3625	35,8545	4,3225	38,0524		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)			ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Завтрак																
Я300257	Свекла отварная дольками ,	60	0,6	0,1	5,2	25	780	0,01	2,67		156	21	13	24	0,8	4,6	0,4
K000260	Гуляш из говядины .	90	12,1	13,99	2,38	187		0,03	0,88		227,6034	8,8783	16,2081	123,8831	1,8167	0,0048	13
K000309	Макаронные изделия отварные;	150	3,2	4,52	26,44	159		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055		0,0422
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4		0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22		
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78		
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003
	Всего в Завтрак	640	19,24	19,46	75,74	561	780	0,19	171,35		721,9114	75,9383	73,5281	244,6531	7,3222	4,6068	0,4003
	Обед																
Я200023	Маринад овощной с томатом"	60	0,9	3,49	5,8	58	442 800	0,02	2,3		124	13,9	16,7	27,5	0,45	10	0,1
B2204	Солянка домашняя,,	200	4,04	11,5	43,58	293	10	0,04	3,82		264,9244	18,6613	13,4439	64,2686	1,0668	0,0034	0,0189
B1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,6792	18,6419	21,0679	129,8666	0,4364	0,0321	0,0286
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143	20	0,12	10,2	0,01	624,4331	39,1283	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0375
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5		
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33		
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17		
	Всего в Обед	770	26,95	25,75	109,57	778	540 890	0,37	98,12	0,02	234,0367	117,8315	100,767	375,445	4,9708	10,043	0,1295
	Полдник																
K000410	Ватрушка.	100	11	9	38,65	280	60	0,1	0,04		126,5255	70,5602	28,6411	138,5537	1,2934	0,0001	0,0015
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2		
	Всего в Полдник	300	11,4	9,4	48,45	327	60	0,13	10,04		126,5255	86,5602	37,6411	149,5537	3,4934	0,0001	0,0015
	Всего в день		57,59	54,61	233,76	1 666	541 730	0,69	279,51	0,02	082,4736	280,33	211,9362	769,6518	15,7864	14,6499	0,5298
																	13,3848

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
Я300092	Омлет натуральный,	155	12,76	16,6	3,59	215	170	0,05	0,31	0,03	185,3864	108,8388	15,963	191,8991	1,9577	0,0216	0,0277	0,0567
K000388	Напиток из плодов шиповника,	200	0,7	0,3	19,1	93		0,01	100		10,34	21,34	3,44	3,44	0,634			
ИН00108	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80		0,04				6,8	4,76	22,1	0,374			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
	Всего в Завтрак	509	18,86	17,91	67,1	519	170	0,18	110,31	0,03	543,7264	151,9788	75,563	277,0391	4,3457	0,0216	0,0277	0,0567
Обед																		
K000071	Помидоры свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	13		0,04	10,5		174	8,4	12	15,6	0,54			
K000097	Суп картофельный	200	1,87	3,14	13,5	90		0,11	9,6		541,3	24,36	25,12	62,18	0,96			
K400236	Наггетсы куриные	90	8,61	13,5	16,3	218	100	0,1	0,6	0,23	230,82	24,72	30,76	193,94	2,67	0,0049	0,02	0,1
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4,09	4,04	21,48	139	10	0,08			1,0022	0,8316	0,0183	86,3388	1,4401	0,0033	0,0062	
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14			0,6		34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004		0,0015
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
K000338	Плоды или ягоды свежие по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	915	24,3	23,7	117,03	781	120	0,56	60,6	0,23	259,1289	246,8922	120,6699	569,3703	8,3432	0,0106	0,0265	0,1095
Полдник																		
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38									
Я100180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	13 300	0,03	0,52		184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Всего в Полдник	300	7,86	11,16	37,7	345	13 340	0,11	3,9		184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
	Всего в день		51,02	52,77	221,83	1 645	13 630	0,85	174,81	0,26	986,8553	509,871	227,2329	953,4094	13,7589	9,0322	1,8142	20,1662

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
							А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	Завтрак																		
K000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	40				2,4	3	18,9611	122,5802	0,02		0,0813		
B1303	Рыба (филе) припущенная"	90	10,35	3,8	0,39	77	10	0,05	1,75		22,5435	172,3777	22,5435	0,7348	0,0347				
Я200077	Картофельное пюре	150	3,08	6,18	19,78	147	30	0,12	10,2	0,01	40,0176	624,4331	29,2295	86,8032	1,0527	0,0075	0,0375		
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		14,2	29,963	2	4	0,4		0,0006		
ИН00108	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80		0,04			6,8		4,76	22,1	0,374				
ИН00109	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		0,03			5,25		7,05	23,7	0,585				
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83													
	Всего в Завтрак	519	19,18	19,73	70,94	540	80	0,24	14,75	0,01	91,2111	829,7738	62,0006	262,1834	3,1665	0,0422	0,1194		
	Обед																		
K000049	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	60	0,94	3,61	5,27	58		0,03	19,74		19,1766	103,98	9,9834	20,3178	0,3438				
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,29	2,46	13,46	85		0,09	6,6		21,38	386,98	21,58	56,62	0,878				
Я200131	Плов из булгура с птицей ;	240	18,35	17,39	36,02	374	219 600	0,16	1,31		39,6	465,6	165,6	312	2,664	52,8	14,64		
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		10	52	5,43	10	0,12	0,48	98,4		
ИН00108	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80		0,04			6,8		4,76	22,1	0,374				
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5		14,1	47,4	1,17				
K000338	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100	0,6	0,6	15,4	72		0,05	6		30	225	17	22	0,6				
	Всего в Обед	864	26,94	24,69	109,9	774	222 050	0,43	35,05		137,4566	1 233,56	238,4534	490,4378	6,1498	53,28	98,4		
	Полдник																		
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		123,3333	125,5	30,6667	142,6667	1,4667	27,1667	15,5		
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		143	220	34,3	130	1,1	11,7	2,3		
	Всего в Полдник	300	8,67	11,23	49	352	56 750	0,07	1,51		266,3333	345,5	64,9667	272,6667	2,5667	38,8667	17,8		
	Всего в день		54,79	55,65	229,84	1 666	278 880	0,74	51,31	0,01	495,001	408,8338	365,4207	025,2879	11,883	92,1889	98,5194		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ЛД00096	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	5	5,8	71														
Я300124	Биточки из курицы...	90	8,4	6,19	14,4	152	5 640	0,06	0,56		206,4	26,4	57,6	129,6	1,2	15,36	16,56			
К000309	Макаронные изделия отварные;	150	3,2	4,52	26,44	159		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055					
Ф0414/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7	113,2	12,6	81	0,12					
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
	Всего в Завтрак	520	17,99	18,52	77,52	555	5 660	0,22	1,73		368,445	155,46	103,52	292,37	3,4255	15,36	16,56			
	Обед																			
ИН00107	Овощи натуральные соленные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	8		0,01	3			13,8	8,4	14,4	0,36					
К000106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	85		0,1	8,86		497,8	19,34	23,48	56,88	0,88					
Я300121	Гуляш из говядины	90	15	15,19	4	213	28 800	0,03	1,27		289,125	12,375	21,375	149,625	2,25	15,4125	0,3375			
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06				26,82	15,99	111,2	0,58					
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3			11	5	7	1,2					
ИН00108	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75		0,04				6,4	4,48	20,8	0,352					
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006		
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83														
	Всего в Обед	777	26,82	24,43	101,2	744	28 800	0,3	16,43		848,175	98,485	90,475	399,405	6,597	15,4136	0,3389	0,006		
	Полдник																			
К000225	Оладьи из творога	100	10,47	10,6	28,66	251	40	0,06	0,47		185,5286	162,4714	21,2429	169,3	0,5143					
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02			
	Всего в Полдник	300	10,67	10,6	41,66	304	2 490	0,07	1,87		237,5286	172,4714	26,6729	179,3	0,6343	0,48	0,02			
	Всего в день		55,48	53,55	220,38	1 603	36 950	0,59	20,03		454,1486	426,4164	220,6679	871,075	10,6568	31,2536	16,9189	0,006		
	Итого		543,9	524,2	2 298,	16 29	1 888 78	6,96	1 074,1	0,37	18 361,	4 683,5	2 570,0	8 778,5	131,99	337,65	92,003	303,22		
			1	2	47	2	0				1404	693	073	093	66	57	8	34		
	Среднее за период		54,39	52,42	229,85	1 629	188 878	0,7	107,41	0,04	1 836,114	468,3569	257,0007	877,8509	13,1997	33,7656	9,2004	30,3223		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,35	28,96	56,43															

