



Согласованно:  
Директор \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат Общественного Питания"  
\_\_\_\_\_ А.Н. Гончаров

**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ.  
2020-2021 ГОД ,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

# МЕНЮ

## 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0			
43/3	Макаронные изделия отварные	170	6,00	0,03	4,78	0,75	36,70	221,03	13,93	8,26	45,43	0,84	20,06	37	0,92	0,07	0			
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	<b>Итого за день</b>		<b>13,80</b>	<b>5,22</b>	<b>12,68</b>	<b>1,12</b>	<b>66,74</b>	<b>447,48</b>	<b>102,9</b>	<b>75,3</b>	<b>192,7</b>	<b>3,61</b>	<b>20,11</b>	<b>72,98</b>	<b>2,34</b>	<b>0,19</b>	<b>19,2</b>			

# МЕНЮ

## 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
	Овоцы (подгаднрвока)	15	0,16	0,00	0,03	0,03	0,52	3,58	1,85	2,61	3,39	0,12	0	19,95	0,11	0,01	1,5			
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	150	5,97	5,86	6,65	2,36	2,80	95,33	17,88	8,75	55,47	0,93	14,16	19,59	1,88	0,02	0,06			
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0			
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	<b>Итого за день</b>		<b>8,48</b>	<b>5,86</b>	<b>7,05</b>	<b>2,77</b>	<b>29,03</b>	<b>216,40</b>	<b>92,98</b>	<b>67,3</b>	<b>146,3</b>	<b>2,79</b>	<b>14,64</b>	<b>74,49</b>	<b>3</b>	<b>0,12</b>	<b>13,57</b>			

# МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
	Овоши (подпарнировка)	20	0,15	0,00	0,02	0,02	0,46	2,92	4,05	2,44	7,31	0,1	0	2	0,02	0	0,8			
460/96	Коллеты руденные из курицы	70	11,69	10,01	12,24	3,63	10,18	199,21	13,95	15,02	97,59	1,03	21,84	21,84	1,97	0,07	0,44			
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94			
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С 1	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	<b>Итого за день</b>		<b>22,87</b>	<b>10,33</b>	<b>21,89</b>	<b>6,30</b>	<b>86,92</b>	<b>657,39</b>	<b>141,1</b>	<b>217,2</b>	<b>401,5</b>	<b>7,52</b>	<b>57,32</b>	<b>135,16</b>	<b>3,91</b>	<b>0,42</b>	<b>90,48</b>			

4 ДЕНЬ

## МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	о-ды, г	Са		Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
ТТК № 5	Котлета мясная	60	7,58	7,58	8,45	3,07	4,12	123,95	9,98	12,44	82,02	1,12	6	11,42	1,4	0,03	0,76		
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01		
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6		
15/10	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0		
	<b>Итого за день</b>		<b>13,16</b>	<b>7,73</b>	<b>14,63</b>	<b>3,95</b>	<b>70,08</b>	<b>478,22</b>	<b>150,9</b>	<b>123,4</b>	<b>263,3</b>	<b>3,95</b>	<b>32,45</b>	<b>244,61</b>	<b>3,62</b>	<b>0,17</b>	<b>82,17</b>		

# МЕНЮ

## 5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
493/2004	Птица. тушеная в сметанном соусе 3(	70/25	16,21	16,04	13,23	1,55	1,38	189,78	24,91	20,05	138	1,11	25,02	52,84	1,42	0,05	0,58			
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0			
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0			
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	<b>Итого за день</b>		<b>23,87</b>	<b>16,06</b>	<b>17,81</b>	<b>2,59</b>	<b>59,48</b>	<b>502,29</b>	<b>110,5</b>	<b>83,28</b>	<b>265,5</b>	<b>3,6</b>	<b>43,2</b>	<b>120,44</b>	<b>3,25</b>	<b>0,2</b>	<b>12,59</b>			

# МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) мол.	200	5,04	2,93	7,62	0,51	24,59	190,27	134,7	53,83	146,2	1,21	33,24	73,3	0,42	0,09	4,72				
693/2004	Какао на молоке	200	3,64	2,90	2,73	0,60	22,90	129,57	117,2	31,49	106,3	0,99	12	25,52	0,07	0,04	1,72				
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07				
645/1994	Йогурт или фрукт	200	7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0				
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0				
	<b>Итого за день</b>		<b>21,00</b>	<b>16,66</b>	<b>15,93</b>	<b>1,39</b>	<b>70,25</b>	<b>519,63</b>	<b>577,6</b>	<b>127,3</b>	<b>510,2</b>	<b>3,26</b>	<b>78,24</b>	<b>142,77</b>	<b>0,94</b>	<b>0,21</b>	<b>6,99</b>				

# МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в Т.ч.	в Т.ч.	в Т.ч. дист.	о-ды, г			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
393/97	Колбасные изделия отварные	55	7,43	7,43	4,83	0,00	0,06	73,46	10,12	8,66	80,47	1,54	0	0	0,22	0,02	0			
601/2004	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,13	1,62	0,02	1,21	20,95	9,76	4,25	8,3	0,11	8,04	18,88	0,1	0,01	1,01			
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94			
ТТК№80/2003	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12			
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0			
<b>Итого за день</b>			<b>18,16</b>	<b>7,61</b>	<b>16,05</b>	<b>2,64</b>	<b>50,05</b>	<b>439,92</b>	<b>140,6</b>	<b>214,6</b>	<b>385,4</b>	<b>7,94</b>	<b>43,44</b>	<b>136,58</b>	<b>2,29</b>	<b>0,36</b>	<b>18,95</b>			



# МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
ТТК №50/2003	Котлета Детская	50	6,13	5,26	4,58	1,76	4,49	85,25	12,26	11,55	57,92	1,21	0	0,89	1,51	0,04	0,05			
538 /1997	Картофельное пюре	100	0,44	0,47	3,28	0,00	0,69	33,94	21,57	2,17	13,75	0,06	22,83	27,85	0,05	0	0,08			
214/2004	Капустга тушенная (гарнир)	75	1,70	0,00	2,52	2,52	6,17	57,30	37,16	12,77	25,47	0,51	0	8	1,31	0,02	21,93			
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за день</b>			<b>12,01</b>	<b>5,79</b>	<b>10,97</b>	<b>4,87</b>	<b>44,60</b>	<b>336,81</b>	<b>152,7</b>	<b>91,31</b>	<b>212,5</b>	<b>4,19</b>	<b>23,4</b>	<b>71,84</b>	<b>4,15</b>	<b>0,19</b>	<b>35,19</b>			

# МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	70	12,38	10,83	3,80	2,80	8,33	119,83	17,43	23,5	110,1	1,44	0	2,77	1,89	0,08	0,48			
6/11	Соус сметанный	15	0,17	0,10	1,35	0,01	0,62	15,51	7,81	3,2	6,05	0,08	10,05	12,81	0,07	0	0,68			
527 /1997	Рис припущеный	150	3,41	0,03	4,66	0,51	34,50	199,70	44,82	47,14	97,41	0,97	30,07	52,7	0,59	0,05	6,48			
702/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
<b>Итого за день</b>			<b>19,08</b>	<b>10,95</b>	<b>10,36</b>	<b>3,90</b>	<b>79,68</b>	<b>507,91</b>	<b>163,3</b>	<b>141,9</b>	<b>319,1</b>	<b>5,01</b>	<b>40,12</b>	<b>230,13</b>	<b>4,35</b>	<b>0,26</b>	<b>81,44</b>			

# МЕНЮ

## 10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
ТТК № 439	Пудинг творожный	100	14,12	13,32	9,68	2,02	11,57	192,21	133,2	19,42	167,4	0,64	64,78	74,67	1,25	0,04	0,32				
ПР	Сгущенное молоко	20	1,35	1,44	1,50	0,00	10,10	57,50	54,03	5,92	38,11	0,03	5,04	9,4	0,04	0,01	0,08				
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07				
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0				
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
<b>Итого за день</b>			<b>21,19</b>	<b>17,46</b>	<b>14,31</b>	<b>2,49</b>	<b>51,58</b>	<b>425,76</b>	<b>365,5</b>	<b>90,96</b>	<b>365,1</b>	<b>2,76</b>	<b>91,39</b>	<b>142,87</b>	<b>2,48</b>	<b>0,16</b>	<b>13,61</b>				

# МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
27/8	Кнепи мясные паровые	65	10,09	10,97	8,77	1,68	3,33	132,74	33,73	13,47	102,6	1,27	5,61	16,53	0,82	0,03	0,06		
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37		
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0		
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0		
<b>Итого за день</b>			<b>18,09</b>	<b>11,51</b>	<b>14,18</b>	<b>3,49</b>	<b>53,54</b>	<b>428,22</b>	<b>166</b>	<b>168,9</b>	<b>333,6</b>	<b>6,11</b>	<b>24,77</b>	<b>112,51</b>	<b>2,81</b>	<b>0,25</b>	<b>22,63</b>		

# МЕНЮ

## 12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					ВИТАМИНЫ						
			всего	в т.ч. раств.	всего	в т.ч. раств.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
340	Омлет натуральный	110	10,50	10,50	11,46	0,00	1,90	152,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	0	0	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	0	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	0	0	
	Фрукт	120	0,39	0,00	0,37	0,42	9,36	46,68	14,78	8,22	10,05	2,01	0	5,25	0,21	0,02	4,2	0	0	
<b>Итого за день</b>			<b>13,64</b>	<b>10,56</b>	<b>12,24</b>	<b>0,83</b>	<b>39,50</b>	<b>330,35</b>	<b>91,25</b>	<b>65,99</b>	<b>101,7</b>	<b>3,83</b>	<b>0,56</b>	<b>40,2</b>	<b>1,29</b>	<b>0,12</b>	<b>17,34</b>			

# МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0				
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	200	4,64	0,03	5,65	0,70	46,93	265,50	59,89	64,01	132,1	1,31	24,54	70,21	0,79	0,07	8,8				
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02				
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0				
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0				
<b>Итого за день</b>			<b>15,63</b>	<b>7,34</b>	<b>16,43</b>	<b>1,29</b>	<b>80,39</b>	<b>546,46</b>	<b>249,1</b>	<b>139,2</b>	<b>354,8</b>	<b>4,51</b>	<b>46,02</b>	<b>129,11</b>	<b>2,37</b>	<b>0,21</b>	<b>20,89</b>				

# МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66			
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12			
6/10	Компот из смеси сухофруктов - .	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за день</b>			<b>11,86</b>	<b>8,10</b>	<b>12,03</b>	<b>0,61</b>	<b>39,73</b>	<b>321,51</b>	<b>125,3</b>	<b>81,75</b>	<b>207,8</b>	<b>3,63</b>	<b>40,67</b>	<b>91,48</b>	<b>1,6</b>	<b>0,16</b>	<b>19,98</b>			

# МЕНЮ

15 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выхо Д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			Всего	В т.ч. жив	Всего	В т.ч. дист			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	70	12,38	10,83	3,80	2,80	8,33	119,83	17,43	23,5	110,1	1,44	0	2,77	1,89	0,08	0,48	
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	
705/2004	Напиток из плодов шиповника с вит. С	200	0,64	0,00	0,25	0,28	26,95	118,98	76,21	48,2	55,16	1,44	0	197,4	1,36	0,05	112	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за день</b>			<b>21,20</b>	<b>10,85</b>	<b>9,57</b>	<b>5,01</b>	<b>75,21</b>	<b>498,99</b>	<b>160,5</b>	<b>184,3</b>	<b>356,8</b>	<b>7,16</b>	<b>19,12</b>	<b>260,47</b>	<b>4,76</b>	<b>0,33</b>	<b>115,9</b>	



# МЕНЮ

16 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
14/5	Запеканка из творога с рисом	120	17,39	17,03	12,19	2,60	22,53	272,98	149,4	34,27	216,6	0,84	46,66	90,73	1,53	0,05	0,61			
-	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2			
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
<b>Итого за день</b>			<b>21,91</b>	<b>18,54</b>	<b>14,36</b>	<b>3,08</b>	<b>63,54</b>	<b>477,45</b>	<b>289</b>	<b>101,2</b>	<b>359,9</b>	<b>2,9</b>	<b>55,62</b>	<b>135,13</b>	<b>2,72</b>	<b>0,17</b>	<b>13,95</b>			

# МЕНЮ

17 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
394/2019	Тефтели рыбные - 1 минтай	50	5,93	5,25	2,56	2,61	6,06	71,88	21,93	21,64	83,97	0,51	0	1,7	1,28	0,04	0,95			
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0			
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Яблоко	130	0,43	0,00	0,40	0,46	10,26	51,12	16,19	9	11,01	2,2	0	5,75	0,23	0,02	4,6			
<b>Итого за день</b>			<b>14,45</b>	<b>5,27</b>	<b>7,55</b>	<b>4,11</b>	<b>89,77</b>	<b>499,41</b>	<b>126,7</b>	<b>98,63</b>	<b>232,5</b>	<b>5,62</b>	<b>17,78</b>	<b>67,92</b>	<b>3,35</b>	<b>0,25</b>	<b>109,9</b>			

# МЕНЮ

18 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. дист.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
286/1994	Омлет с колбасными изделиями	115	10,92	13,15	13,76	4,83	1,27	172,46	51,47	11,33	136,1	1,74	45,27	203,1	2,67	0,03	0,02							
5/13/2011	Сыр (горцзиями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07							
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02							
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0							
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0							
<b>Итого за день</b>			<b>15,91</b>	<b>15,78</b>	<b>16,79</b>	<b>5,21</b>	<b>26,98</b>	<b>325,00</b>	<b>224,7</b>	<b>72,77</b>	<b>283,5</b>	<b>3,56</b>	<b>66,75</b>	<b>261,85</b>	<b>3,72</b>	<b>0,12</b>	<b>12,11</b>							