

Согласовано:
Директор _____



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 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. Добросердова 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 обучающихся 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	ЭД, 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			
393/97	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0			
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			
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	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			
	Итого за день		17,12	9,90	19,57	0,94	58,82	488,73	108,7	76,5	225,2	3,95	17,75	68,58	2,35	0,17	19,2			

МЕНЮ

2 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						
	Овощи (поджаренные)	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2						
478/2004	Запеканка картофельная с мясом	180	7,16	7,03	7,98	2,84	3,36	114,40	21,45	10,5	66,56	1,11	16,99	23,51	2,26	0,02	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						
	Итого за день		9,73	7,03	8,39	3,26	29,76	236,66	97,17	69,92	158,5	3,02	17,47	85,06	3,41	0,12	14,08						

МЕНЮ

3 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			
	Овощи (попгарнировка)	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	Коглеты рубленые из курицы	90	15,02	12,86	15,74	4,66	13,09	256,13	17,93	19,31	125,5	1,33	28,08	28,08	2,54	0,09	0,56			
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 № 33	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	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			
	Итого за день		26,54	13,18	25,45	7,40	91,50	723,98	146,9	223,9	437,3	8,01	63,56	141,45	4,55	0,45	90,6			

МЕНЮ

4 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						
	Овощи (поджаривовка)	30	0,31	0,00	0,05	0,06	1,04	7,17	3,7	5,22	6,79	0,23	0	39,9	0,21	0,01	3						
ТТК № 5	Котлета мясная "Ежик"	80	10,11	10,10	11,27	4,09	5,49	165,27	13,31	16,59	109,4	1,49	8	15,23	1,87	0,03	1,01						
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	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						
	Итого за день		16,66	10,26	17,65	5,18	75,17	544,47	162,4	138,7	318,2	5,06	34,45	288,46	4,44	0,21	85,43						

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№	Наименование Блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг							
	Овощи (поджаривовка)	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,68	4,38	6,07	3,65	10,96	0,16	0	3	0,03	0,01	1,2							
493/2004	Птица. тушенная в сметанном соусе 3 (70/25)	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	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							
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 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							
	Итого за день		24,57	16,07	18,31	2,61	75,83	575,66	118,6	89,21	281	4	45,16	120,62	3,26	0,23	106,1							

МЕНЮ

6 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							
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) мол	250	6,31	3,66	9,53	0,64	30,74	237,84	168,4	67,29	182,7	1,51	41,55	91,63	0,52	0,11	5,9							
5/13/2011	Сыр (гордзиями)	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							
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							
645/1994	Йогурт или Фрукт	1 шт	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							
109/1986	Булочка	50	3,69	0,24	4,84	0,44	27,40	170,92	11,96	8,4	33,89	0,48	1,5	4,95	1,94	0,05	0,83							
-	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							
	Итого за день		25,95	17,63	22,67	1,96	103,80	738,12	623,3	149,2	580,7	4,04	88,05	166,04	2,98	0,28	9							

МЕНЮ

7 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				
393/97	Колбасные изделия отварные	75	10,13	10,13	6,58	0,00	0,08	100,17	13,8	11,81	109,7	2,1	0	0	0,3	0,02	0				
601/2004	Соус сметанный с томатом	15	0,23	0,10	1,22	0,01	0,90	15,71	7,32	3,19	6,22	0,08	6,03	14,16	0,08	0,01	0,76				
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 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				
Итого за день			20,79	10,27	17,40	2,64	49,77	461,40	141,8	216,7	412,6	8,47	41,43	131,86	2,35	0,36	18,7				

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выхо 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. дист.	в т.ч. дист.	в т.ч. дист.		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
ТТК №50/2003	Коглета Детская	65	7,97	6,84	5,96	2,29	5,83	110,82	15,94	15,01	75,3	1,57	0	1,16	1,96	0,05	0,06				
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				
214/2004	Капуста тушеная	50	1,14	0,00	1,68	1,68	4,12	38,20	24,77	8,51	16,98	0,34	0	5,33	0,87	0,02	14,62				
ТТК № 339	Компот из клубники зам.с вит.С I	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	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				
Итого за день			12,67	7,81	12,93	4,34	52,17	382,06	149,9	82,83	205,4	3,97	34,33	76,09	3,93	0,18	98,1				

МЕНЮ

9 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
	Овоши (подгариновка)	20	0,21	0,00	0,04	0,04	0,69	4,78	2,46	3,48	4,52	0,16	0	26,6	0,14	0,01	2			
460/2018	Котлеты рубленые из филе кури	80	14,14	12,37	4,34	3,20	9,51	136,95	19,92	26,86	125,9	1,65	0	3,16	2,16	0,09	0,55			
527 /1997	Рис припущеный	180	4,09	0,03	5,59	0,62	41,40	239,65	53,79	56,57	116,9	1,16	36,08	63,24	0,71	0,06	7,78			
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	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			
	Итого за день		22,23	12,40	10,64	4,56	91,18	573,58	172,9	159,7	368,6	5,88	36,08	254,95	4,95	0,3	84,13			

МЕНЮ

10 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							
ТТК №439	Пудинг творожный	140	19,77	18,65	13,56	2,82	16,20	269,10	186,5	27,19	234,3	0,89	90,69	104,53	1,75	0,06	0,45							
-	Повидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1							
5/13/2011	Сыр (порциами)	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							
Итого за день			25,56	21,35	16,69	3,29	59,11	495,45	367,5	94,21	395,7	3,24	112,3	163,33	2,94	0,18	13,76							

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
27/8	Кнели мясные паровые	80	12,41	13,50	10,79	2,06	4,10	163,37	41,51	16,58	126,2	1,56	6,9	20,34	1	0,03	0,07			
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74			
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			
Итого за день			21,62	14,04	16,88	4,15	59,94	495,66	183,3	187,2	387,8	7,1	28,19	123,09	3,23	0,29	23,01			

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	В.Г.Ч.	Всего	В.Г.Ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
340	Омлет натуральный	125	11,93	11,93	13,02	0,00	2,16	173,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,04	12,02	0	0,07
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	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	0	0,02	
-	Фрукт	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	0	0,02	
Итого за день			16,69	14,56	16,31	0,69	35,45	359,03	184,9	64,5	137,7	3,51	21,48	64,35	1,14	0,1	16,69			

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	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0				
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	170	3,94	0,03	4,80	0,60	39,89	225,68	50,91	54,41	112,3	1,11	20,86	59,68	0,67	0,06	7,48				
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	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				
Итого за день			16,32	9,39	20,34	1,07	70,41	540,40	146,7	125,1	307,8	4,57	21,34	94,68	2,32	0,18	19,5				

МЕНЮ

14 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						
14/8	Котлеты из мяса говядины	70	10,39	9,65	9,27	0,17	7,99	158,18	14,66	17,33	101,8	1,55	8,92	19,07	0,29	0,04	0,92						
538 /1997	Картофельное пюре	170	0,75	0,79	5,58	0,00	1,17	57,70	36,66	3,69	23,37	0,1	38,81	47,35	0,09	0,01	0,14						
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						
	Итого за день		14,92	10,95	15,34	0,66	42,15	373,49	133,8	87,13	239,6	4,08	47,78	102,5	1,69	0,18	20,26						

МЕНЮ

15 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			
437/2004	Гуляш из филе кури	100	0,58	0,00	4,45	5,00	3,18	56,03	7,04	1,77	3,29	0,11	0	9,6	2,23	0	0,58			
257/1996	Каша гречневая вязкая	200	5,43	0,03	5,60	1,60	22,86	174,68	59,32	104,5	147,1	3,11	21,24	66,67	0,92	0,13	3,74			
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			
	Итого за день		9,95	0,03	10,78	7,37	72,35	452,67	156,1	173	264,6	6,15	21,24	273,97	5,19	0,27	116,3			

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.	Всего	В.Т.Ч.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
286/1994	Омлет с колбасными изделиями	140	13,29	16,01	16,75	5,87	1,54	209,95	62,66	13,8	165,6	2,12	55,12	247,25	3,25	0,03	0,02			
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			
628/96	Чай с сахаром	10	0,02	0,00	0,00	0,01	0,68	2,74	3,29	2,28	2,75	0,05	0,02	1,74	0,03	0	0,6			
-	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			
109/1986	Булочка Домашняя	50	3,69	0,24	4,84	0,44	27,40	170,92	11,96	8,4	33,89	0,48	1,5	4,95	1,94	0,05	0,83			
Итого за день		22,27	18,88	24,63	6,69	45,65	502,31	187,9	43,79	305,5	3,81	77,64	277,94	5,8	0,15	1,52				

16 ДЕНЬ

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход , 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						
14/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,74	21,29	15,24	3,25	28,16	341,23	186,7	42,84	270,7	1,05	58,32	113,42	1,91	0,06	0,77						
-	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						
Итого за день			26,25	22,80	17,40	3,73	69,17	545,70	326,3	109,8	414,1	3,11	67,28	157,82	3,1	0,18	14,1						

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.	всего	в т.ч.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
394/2019	Тертелги рыбные -	80	9,49	8,40	4,10	4,18	9,70	115,01	35,09	34,63	134,4	0,81	0	2,72	2,05	0,07	1,51			
43/3	Макаронные изделия отварные	200	7,06	0,03	5,62	0,88	43,18	260,04	16,39	9,72	53,44	0,99	23,6	43,53	1,09	0,08	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	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			
Итого за день			19,78	8,43	10,49	5,90	104,20	607,54	143,9	114,1	296,3	6,17	23,68	79,82	4,39	0,29	110,4			