

Согласованно:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ 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. 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	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	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг			
Завтрак																				
ТТК № 209	Каша пшеничная мол.жид. с маслом	220	3,03	3,22	7,89	0,00	7,75	112,90	152,7	36	113,8	0,57	36,56	84,13	0,36	0,05	6,51			
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			
Обед																				
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,14	0,00	4,76	5,40	10,70	107,03	85,45	63,03	114,1	2,09	0	30,15	2,87	0,16	11,2			
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			25,66	13,12	32,40	6,54	97,97	797,14	414,9	224,4	516,8	7,78	54,79	217,66	6,38	0,45	48,93			

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						
Завтрак																							
257	Каша геркулесовая молочная на п.м.	220	8,59	3,13	5,70	3,03	37,85	243,14	163,6	84,58	243,4	1,98	12,94	36,06	1	0,2	4,92						
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46						
-	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						
Обед																							
132 /2004	Рассольник Ленинградский	250	0,74	0,00	3,77	4,20	4,26	55,64	67,69	42,91	50,45	0,87	0	31,96	2,41	0,04	11,28						
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						
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	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			21,02	10,43	18,16	10,60	112,04	705,31	390,2	223,3	514,8	6,93	33,18	129,9	6,51	0,41	122						

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							
	Завтрак																							
302\2004	Каша рисовая вязкая на ц.м.	220	6,41	3,06	3,86	0,48	45,58	246,85	159,4	55,7	179,4	0,98	21,56	36,06	0,41	0,09	4,92							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05							
-	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							
	Обед																							
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	1,13	4,88	0,20	11,06	102,89	125,6	59,46	109,8	1,32	22,26	374,06	0,89	0,08	17							
460/96	Котлеты 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							
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							
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4							
-	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		36,86	20,31	32,90	7,41	162,81	1114,75	576,6	334,5	774,6	9,73	102,4	573,12	6,55	0,58	45,3							

МЕНЮ

4 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		
	Завтрак																		
ТТК № 89	Запеканка творожно- морковная	100	11,40	11,52	7,88	1,53	10,83	161,19	127,1	23,47	153,3	0,57	34,38	61,71	0,87	0,04	0,72		
-	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		
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		
	Обед																		
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,95	4,90	4,12	66,79	111,3	62,69	83,56	1,48	0	34	2,8	0,07	21,7		
ТТК № 5	Котлета мясная "фарш"	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		
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		
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	73,40	75,5	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66		
-	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		29,01	19,13	26,25	10,75	128,15	877,44	453,8	267,9	605,9	8,26	59,27	253,9	8,06	0,39	54,56		

МЕНЮ

5 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	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг				
	Завтрак																					
2/6	Омлет натуральный	90	7,37	7,84	7,38	0,00	2,40	105,19	77,9	11,31	123,1	1,16	86,12	150,35	0,32	0,04	0,25					
165	Чай "Детский" с молоком,сахаром	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66					
-	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					
	Обед																					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,59	0,00	4,93	4,91	10,10	92,13	114	78,8	96,81	2,03	0,16	57,26	2,9	0,08	19,2					
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	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					
	Итого за день		35,54	25,35	31,71	7,71	94,81	814,25	401,1	212,9	570,2	7,7	135,8	363,48	7,08	0,39	38,71					

МЕНЮ

6 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	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг								
Завтрак																									
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (рис, греч.) мо	220	5,55	3,22	8,39	0,56	27,05	209,30	148,2	59,22	160,8	1,33	36,56	80,63	0,46	0,1	5,19								
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46								
-	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								
Обед																									
138\2004	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,61	0,02	1,97	0,00	4,87	40,32	69,34	47,5	59,42	0,96	0	32,3	0,57	0,05	12								
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,55	9,12	10,25	2,36	5,91	154,59	15,39	14,97	99,37	1,5	6,2	11,43	1,14	0,04	0,88								
468/96	Бобовые отварные	180	0,03	0,03	5,09	0,00	0,05	46,15	20,01	1,13	4,88	0,16	37,17	41,14	0,06	0	0								
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								
Итого за день			22,46	14,36	27,82	4,03	97,59	739,37	399,2	214,1	501,9	7,24	85,98	216	3,74	0,34	38,73								

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЛ, 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							
	Завтрак																							
ТТК № 209	Каша рисовая на цельном молоке с мас.	220	6,33	4,81	8,88	0,28	29,51	224,88	180,4	32,27	166,7	0,43	39,27	72,22	0,17	0,06	0,86							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05							
-	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							
	Обед																							
140/2004	Суп картофельный с макар. изд.	250	1,29	0,00	2,32	2,63	7,83	58,73	77,49	49,28	68,34	1,15	0	32,3	1,82	0,06	12							
393/97	Колбасные изделия отварные	50	6,75	6,75	4,39	0,00	0,05	66,78	9,2	7,88	73,15	1,4	0	0	0,2	0,02	0							
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 № 80/20	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	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		30,41	14,76	28,30	5,87	117,82	874,97	538,4	343,8	750,4	10,9	86,07	264,69	5,07	0,58	38,85							

МЕНЮ

8 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	Мg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг						
	Завтрак																						
ТТК № 209	Каша ячневая молочная жидкая	220	5,93	3,23	8,77	0,40	25,61	210,24	174,5	49,25	205,7	1,06	39,16	88,79	0,83	0,11	6,47						
165	Чай "Детский" с молоком,сахаром 2 гр	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	96,56	36,23	76,02	0,68	6,29	35,43	0,42	0,04	6,66						
-	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						
	Обед																						
ТТК № 90	Суп из сборных овощей с зеленым горош	250	1,11	0,00	2,24	2,54	3,47	40,34	86,09	56,63	78,04	1,23	0	47,22	1,76	0,08	17,94						
ТТК №50/204	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						
470/1994	Картофель отварной	100	0,02	0,02	2,83	0,00	0,03	25,64	2,82	0,14	1,14	0,03	20,24	22,86	0,04	0	0						
214/2004	Капусты тушеная (гарнир)	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	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		20,95	10,25	26,34	7,10	107,44	764,39	480,9	227,5	556,7	7,22	95,27	261,09	6,9	0,44	129						

МЕНЮ

9 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	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																							
ТТК №209	Каша манная на цельном молоке с мас.	220	7,19	4,81	8,88	0,28	28,64	224,93	183,3	24,61	151,2	0,43	39,27	72,22	0,47	0,08	0,86						
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						
Обед																							
131/2004	Рассольник Домашний	250	0,73	0,03	3,67	0,00	2,61	47,02	81,54	48,41	64,34	1,08	17,7	63,25	0,59	0,05	15						
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						
148	Рис отварной с овощами	150	3,91	0,00	0,48	0,53	37,86	177,88	19,36	30,81	86,74	0,71	0	0	0,21	0,04	1,11						
702/2004	Напиток из плодов шиповника - 2 вар. К	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			29,68	15,66	17,73	4,53	140,04	861,58	467,1	250,1	600,3	7,81	57,45	334,98	5,97	0,46	103,3						

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			
	Завтрак																			
17/5	Пудинг из творога	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	239,71	123,6	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,3	0,05	0,15			
-	Повидло	20	0,10	0,00	0,00	0,00	16,25	62,88	3,5	1,75	2,25	0,33	0	0	0	0	0,13			
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			
	Обед																			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	91,16	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,32	0,07	15,36			
388/2004	Биточки рыбные (минт)	50	1,51	0,35	0,47	0,07	6,58	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
330/2004	Бобовые отварные (торох)	150	13,19	0,03	5,49	1,28	29,85	237,46	138,6	109,4	253	5,04	30,07	64,66	1,05	0,43	25,36			
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4			
-	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		35,04	14,61	21,02	8,04	149,53	944,45	497,7	302,5	665,6	11	69,07	248,26	6,65	0,72	64,41			

МЕНЮ

11 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	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг				
	Завтрак																				
ТТК № 86	Каша Ассорти (рис + пшеничная) мол	220	6,89	6,56	7,24	0,11	24,65	191,20	215,8	38,59	178,8	0,65	31,48	64,39	0,19	0,08	3,17				
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46				
-	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				
	Обед																				
171/2004	Суп-пюре из картофеля с грибами	250	2,97	1,06	4,15	0,17	13,40	104,20	50,25	12,53	49,36	0,48	4,22	7,74	0,24	0,04	0,65				
27/8	Кнели мясные паровые	50	10,86	11,81	9,44	1,80	3,59	142,95	36,32	14,51	110,5	1,36	6,04	17,8	0,88	0,03	0,06				
43/3	Макаронные изделия отварные	150	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	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		32,98	21,42	28,12	4,74	125,25	903,90	505,5	255,6	664,3	8,98	66,91	200,54	3,78	0,44	27,9				

МЕНЮ

12 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, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
Завтрак																							
340	Омлет натуральный	110	10,54	10,54	15,08	0,00	1,97	185,39	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						
-	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	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						
Обед																							
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,98	4,93	3,98	67,32	108,6	62,69	83,56	1,48	0	234	2,87	0,07	21,7						
ТТК №5	"Ежики " мясные	50	5,57	5,21	4,22	1,43	3,18	73,41	11,11	9,43	51,98	0,92	0	0,85	1,13	0,02	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						
2/10	Напиток из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	15,76	63,05	75,42	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66						
-	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						
Итого за день			26,57	15,89	38,12	8,35	83,11	797,41	329,2	279,8	433,6	8,47	78,68	454,12	7,11	0,39	50,93						

МЕНЮ

13 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	
	Завтрак																	
302.1	Каша вязкая гречневая на п.м.	220	9,79	3,00	5,09	1,78	41,02	261,67	163	136,2	261,2	4,07	21,12	36,3	0,65	0,25	4,77	
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	
	Обед																	
147 /2004	Суп с макаронными изделиями с куриц	262,5	5,18	3,02	6,13	0,26	14,31	135,86	90,76	63,94	110,4	1,64	21,54	81,23	1,12	0,09	15,09	
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	
ТТЖ № 34	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	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		32,26	13,70	27,79	3,46	170,42	1090,04	575,2	386,7	788,7	11,4	88,85	274,25	4,88	0,64	125,2	

МЕНЮ

14 ДЕНЬ

№	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		
	Завтрак																		
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	210	8,33	3,05	5,53	2,93	33,71	224,44	157,9	81,22	235,3	1,9	12,6	34,52	0,96	0,2	4,58		
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		
	Обед																		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,59	0,00	4,95	4,93	10,01	92,43	113,7	78,8	96,81	2,03	0,16	57,26	2,92	0,08	19,2		
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	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		22,15	11,15	22,52	8,50	99,14	697,85	459,5	283,6	579,9	8,13	53,91	217,92	6,06	0,48	55,77		

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			
	Завтрак																			
ТТК № 86	Каша "Дружба" Ассорти (пшенично-рисовая)	220	3,93	3,22	7,21	0,14	16,95	148,85	153,6	41,98	131,5	0,69	32,67	76,95	0,41	0,06	6,51			
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			
	Обед																			
132 /2004	Рассольник Ленинградский	250	0,74	0,00	3,77	4,20	4,29	55,56	72,18	46,21	55,23	0,93	0	31,96	2,41	0,04	11,48			
437 /2004	Гуляш из филе кур	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		16,32	3,25	21,99	11,93	116,63	756,80	450,6	311,2	518	9,01	54,39	417,7	8,87	0,44	146,3			

МЕНЮ

16 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						
	Завтрак																						
14/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,49	14,20	10,16	2,17	18,77	227,49	124,5	28,56	180,5	0,7	38,88	75,61	1,28	0,04	0,51						
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						
	Обед																						
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	1,13	4,88	0,20	11,06	102,89	125,6	59,46	109,8	1,32	22,26	374,06	0,89	0,08	17						
461/2004	Тертые мясные	60	7,88	7,07	10,73	6,12	7,56	159,33	21,63	15,66	85,83	1,32	0	2,04	2,84	0,04	1,52						
257/1996	Каша ячневая (гарнир)	200	4,10	0,02	3,40	0,57	25,70	158,67	89,6	55,48	173,4	1,43	14,16	53,32	1,17	0,12	9,6						
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	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		34,80	22,47	29,98	9,88	119,38	908,42	511,7	274	731,6	8,42	76,34	574,93	8,33	0,47	53,78						

МЕНЮ

17 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	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Завтрак																	
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом	220	5,69	3,22	7,33	0,28	25,28	192,10	157,5	40,31	133,9	0,81	32,67	76,95	0,76	0,08	6,51	
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	
-	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	
22/1997 г	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Обед																	
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,14	0,00	4,78	5,42	10,60	107,39	85,12	63,03	114,1	2,09	0	30,15	2,89	0,16	11,2	
394/2019	Тфтели рыбные	60	7,12	6,30	3,07	3,14	7,27	86,25	26,32	25,97	100,8	0,61	0	2,04	1,54	0,05	1,14	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	3,57	0,08	11,36	0,53	35,77	265,97	41,91	42,4	95,46	0,92	53,1	111,98	0,61	0,05	4,95	
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	
	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		28,96	12,51	34,39	11,03	151,18	1053,13	523,5	276	672,4	9,97	127,8	320,03	7,56	0,54	42,13	

МЕНЮ

18 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
	Завтрак																					
285/1996	Омлет с сыром	115	12,86	13,68	13,76	0,00	1,82	182,83	160,7	16,91	210,3	1,85	149,7	263,25	0,58	0,05	0,18					
-	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					
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					
	Обед																					
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,98	4,93	3,98	67,32	108,6	62,69	83,56	1,48	0	234	2,87	0,07	21,7					
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					
527/1997	Рис припущенный	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 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		31,53	20,66	30,26	6,42	96,83	798,87	439	209,4	572,8	8,44	174,8	613,32	6,48	0,4	47,7					