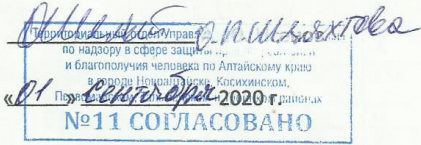


«СОГЛАСОВАНО»

И.О. Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора в г.
Новоалтайске



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «Новоберезовская СОШ»



Десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

МКОУ «Новоберезовская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

1. Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В.); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Никитюк Д.Б., Батурин А.К., Пырьева Е.А., Гмошинская М.В., Дмитриева С.А., Тоболева М.А.); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.); Управление Роспотребнадзора по Брянской области (Самойленко Т.Н.); Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю (Сорокина И.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области» (Денисова О.И.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованова В.В.).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020 г.

3. Введены впервые

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школ / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004, с.90, с.91.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.: Госторгиздат, 1955 г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-к.: А.С.К., 2005-656 с

4. Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и РАМН, Проф., В.А. Тутельяна. - М.:

с.и. Волкова
[Signature]

1 Неделя

Понедельник

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
94	Каша гречневая молочная	220	5,97	5,48	17,08	149,20	160,88	46,46	165,66	1,13	30,60	0,91	0,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	6,00	0	0	0,40	0	0	0
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	8,12	10,33	0	127,4	308,0	12,25	175,0	0,35	91,0	0,25	0,02
Итого		455	19,09	24,81	56,38	443,6	487,88	67,11	381,06	2,6	180,60	1,16	0,17

Вторник

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
438	Омлет натуральный	140	14,27	22,16	2,65	211,96	114,20	19,50	260,50	2,94	345,0	0,33	0,10
50	Зеленый горошек отварной консервированный	25	1,86	0,12	3,80	24,00	12,00	12,60	32,20	0,40	0	0,06	0,05
951	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	34,0	7,0	46,0	0	00	0,8	0,02
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		405	22,33	33,28	54,05	490,96	173,20	47,50	379,10	4,06	404,0	1,19	0,21

Среда

№ тех. карта	Наименование блюда	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
80	Рыба припущенная	100	14,03	1,90	0,25	92,80	13,50	10,40	137,60	0,57	6,00	0,28	0,07
694	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	173,64	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	21,80	0,16
63	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,60	0,18	0	1,8	0,01
943	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		477	22,54	16,66	74,84	499,64	77,27	52,10	285,51	2,68	95,60	23,88	0,28

Четверг

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции(мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
469	Запеканка творожно-морковная со сметаной	200/15	24,25	18,0	31,20	244,21	220,06	42,53	321,82	0,62	0,30	0,69	0,05
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	156,61	122,0	14,0	90,0	0,56	0,01	1,30	0,04
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		455	32,57	30,72	81,99	465,57	355,06	64,93	452,22	1,90	59,31	1,99	0,13

Пятница

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции(мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
207	Макаронные изделия с тертым сыром	180	7,56	7,21	30,65	263,12	6,48	28,16	49,50	1,20	28,00	0	0,06
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	6,00	0	0	0,40	0	0	0
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		420	12,56	16,21	69,95	430,12	25,48	36,56	89,9	2,32	87,00	0	0,10

2 Неделя

Понедельник

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции(мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
679	Каша пшеничная молочная	200	8,80	7,62	50,50	227,00	22,18	63,12	179,24	2,06	28,00	0	0,22
207	Чай фруктовый	200	0,6	0,4	7,4	34,40	21,20	14,6	0,05	3,2	20,0	3,4	0,02
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	8,12	10,33	0	127,4	308,0	12,25	175,0	0,35	91,0	0,25	0,02
Итого		455	22,32	27,35	83,20	527,80	356,38	98,37	394,69	6,34	198,00	3,65	0,30

Вторник

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции(мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
12600	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15	6,5	6,52	40,15	266,62	115,00	34,3	146,02		0,02	0	0,09
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	156,61	122,0	14,0	90,0	0,56	0,01	1,30	0,04
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		455				562,23							

Среда

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции(мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
168	Каша овсяная молочная	200	5,2	5,8	28	181,6	142,08	40,1	140,15	10,1	17,9	0,3	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	6,00	0	0	0,40	0	0	0
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
42	Сыр (Российский и др)	15	8,12	10,33	0	127,4	308,0	12,25	175,0	0,35	91,0	0,25	0,02
Итого		455	18,14	25,13	67,30	476,00	469,08	60,75	355,55	11,57	169,9	0,55	0,66

Четверг

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции(мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
467	Пудинг творожный с изюмом	200	24,90	17,70	27,50	336,12	288,6	43,72	382,80	1,28	0,12	0,78	0,08
57	Подлива фруктовая	15	0,06	0	9,3	38,09	2,4	06	1,8	0,6	0,02	0,3	0
951	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	34,0	7,0	46,0	0	00	0,8	0,02
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		455	31,16	28,70	84,50	629,21	338,00	59,72	471,00	2,6	59,14	1,88	0,14

Пятница

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(вес) Порции (мл или гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
	Завтрак												
608	Биточки (мясо из птицы)	80	12,44	9,24	12,56	107,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,12	0,08
688	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	165,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21,00	0	0,06
943	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,60	0,18	0	1,8	0,01
63	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	64,0	12,0	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
41	Масло сливочное порц.	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2,00	0	59,00	0	0
Итого		477	22,80	22,76	64,31	520,65	59,26	55,22	214,27	3,21	103,00	1,92	0,19

Десятидневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

МКОУ «Новобёрзевская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

1.Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека(Брагина И.В. Шевкун И.Г., Яновская Г.В.);ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»(Никитюк Д.Б., Батулин А.К., Пырьева Е.А.,Гмошинская М.В.,Димитриева С.А.,Тоболева М.А.);ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.);Управление Роспотребнадзора по Брянской области(Самойленко Т.Н.) Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю(Сорокина И.И.) ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области(Денисова О.И.): ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованова В.В.).

2.Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020 г.

3.Введены впервые

1.Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школ/ Под ред.В.Т.Лапшиной.- М.:Хлебпродинформ,2004,с.90,с.91.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М,Госторгиздат,1955 г.

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Ассот.:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-к.:А.С.К.,2005-656 с

4.Химический состав российских продуктов :Справочник /Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и РАМН, Проф., В.А.Тютельяна .-М.:

1 Неделя

понедельник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Салат из свеклы с р/м	33	60	10,40	20,00	21,20	56,34	24,00	20,00	159,00	1,80	0	0	0,04
Суп крестьянский с крупой	201	250	7,36	6,02	35,26	148,28	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0	0,08
Бефстроганов	598	80	10,2	12,2	3,8	165,0	18,2	12,3	130,21	0,73	0,04	0,08	0,03
Капуста тушеная	336	150	4,8	0,8	25,2	128	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
Компот из сухофруктов	868	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		790	32,48	39,31	175,12	714,68	99,75	110,52	324,27	5,57	28	34,25	0,24

ВТОРНИК

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Икра кабачковая	51	60	0,72	2,83	4,63	46,80	19,20	0,25	0	0,25	0	5,76	0,03
Щи из свежей(квашеной)капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0	18,46	0,06
Рыба припущенная	245	80	7,65	1,01	3,18	92,50	12,88	10,00	84,25	0,54	3,75	0,96	0,05
Картофельное пюре	694	150	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	21,80	0,16
Кисель из ягод(замороженных, свежих)	859	200	0,20	0,00	32,60	132,0	18,00	0,00	4,29	0,60	0	0	0
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		790	24,72	18,30	125,68	620,06	98,29	92,32	325,03	3,25	34,16	45,68	0,28

2

Среда

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Капуста квашеная	81	60	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0
Тефтели	286	80	11,78	12,91	14,90	223,0	57,08	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22
Компот из сухих плодов шиповник	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		790	25,10	32,03	121,03	896,79	75,25	64,58	362,41	10,23	0,22	73,11	51,29

четверг

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Салат из моркови р/м	10	60	0,59	3,49	6,19	47,07	18,81	20,30	110	20,54	15,02	2,55	0,03
Борщ с картофелем и фасолью	209	250	7,29	5,7	16,99	125,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Плов из птицы	304	200	25,38	21,25	44,61	431,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	1,26	0,08
Напиток клюквенный	871	200	0,20	0,00	0,,8	80,60	18,00	0,00	4,29	0,60	0	125	0
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		760	18,92	25,2	124,11	783,73	132,03	125,62	425,12	26,21	16,10	36,02	60,11

3

пятница

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Огурец соленый	10	60	0,59	3,49	6,19	35,88	18,81	20,30	110	20,54	15,02	2,55	0,03
Суп овощной с мясными фрикадельками	209	250/20	7,29	5,7	16,99	148,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Котлета рыбная	255	80	10,64	3,76	7,67	107,0	42,7	24,0	145,8	0,59	0,07	0,34	21,0
Картофель отварной		150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,0	34,0
Кисель из ягод(замороженных, свежих)	859	200	0,20	0,00	32,60	132,0	18,00	0,00	4,29	0,60	0	0	0
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		810	18,92	25,2	124,11	685,92	132,03	125,62	425,12	26,21	16,10	36,02	60,11

2 Неделя

понедельник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Овощи свежие(соленые) в нарезке(огурцы)	13	60	1,58	4,99	7,66	37,30	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,,0	0
Борщ со сметаной	209	250/10	7,29	5,7	16,99	120,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Тефтели	286	80	11,78	12,91	14,90	223,0	57,08	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
Вермишель отварная	688	150	8,95	6,73	43,00	256,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22
Компот из ягод(замороженных, свежих)	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04

Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		800	25,10	32,03	121,03	846,64	75,25	64,58	362,41	10,23	0,22	73,11	51,29

вторник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Салат из свеклы с р/м	33	60	10,40	20,00	21,20	56,34	24,00	20,00	159,00	1,80	0	0	0,04
Суп рыбный	87	250	7,36	6,02	35,26	167,25	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0	0,08
Куры тушеные	301	80	17,2	14,2	4,7	221,00	54,2	25,3	166,21	0,73	53,75	0,08	0,03
Рис припущенный	316	150	4,8	0,8	25,2	178,1	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
Компот из плодов сухих(изюм)	868	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		790	32,48	39,31	175,12	832,0	99,75	110,52	324,27	5,57	28	34,25	0,24

среда

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Салат картофельный с зеленым горошком р/м	10	60	10,40	20,00	21,20	83,34	24,00	20,00	159,00	1,80	0	0	0,04
Суп овощной	201	250	7,36	6,02	35,26	148,28	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0	0,08
Жаркое домашнему	598	250	10,2	12,2	3,8	165,0	18,2	12,3	130,21	0,73	0,04	0,08	0,03
Компот из сухофруктов	868	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		760	32,48	39,31	175,12	605,93	99,75	110,52	324,27	5,57	28	34,25	0,24

четверг

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Винегрет с р/м	45	60	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0	10,25	0,06
Рассольник по-ленинградски	197	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,25	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0
Рыба тушеная в томате с овощами	486	200	8,95	6,73	43,00	195,0	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22
Кисель из ягод(замороженных, свежих)	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		760	25,10	32,03	121,03	619,86	75,25	64,58	362,41	10,23	0,22	73,11	51,29

пятница

Наименование	№	Выход(Пищевые вещества	ЭЦ	Минеральные вещества мг	Витамины мг
--------------	---	--------	------------------	----	-------------------------	-------------

блюда	тех арты	вес) Порци и(мл или гр				(ккал)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
обед													
Овощи в нарезке-огурц свежие	13	60	1,58	4,99	7,66	37,30	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,,0	0
Борщ со сметаной	209	250/10	7,29	5,7	16,99	120,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,3 4	4,95
Биточки	286	80	11,78	12,91	14,90	223,0	57,08	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
Каша рисовая	316	150	4,8	0,8	25,2	178,1	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
Компот из ягод(замороженных, свежих)	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,4 5	0,03
Хлеб пшеничный	63	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	65	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		800	25,10	32,03	121,03	768,21	75,25	64,58	362,41	10,2 3	0,22	73,1 1	51,2 9