

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа Вулканного городского поселения»**

ул. Центральная, дом 35, п. Вулканный, Елизовский район, Камчатский край, 684036

Тел./факс: 8(41531) 3-66-10, e-mail: 36610@shkola-vgp.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ Вулканного ГП»

_____ М.И. Каулин

«01» сентября 2021 г.

**Примерное
20-дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся
МБОУ «СШ Вулканного ГП»**

п. Вулканный
2021 год



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАМЧАТСКОМ КРАЕ»**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В
КАМЧАТСКОМ КРАЕ В ЕЛИЗОВСКОМ РАЙОНЕ»**

684010, Камчатский край, г. Елизово, ул. Первомайская, 5
тел./факс (415-31) 6-44-94 e-mail: fguz @ list.ru

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач филиала ФГУЗ
"Центр гигиены и эпидемиологии в
Камчатском крае в Елизовском
районе»



Л.Ф.Щербакова Л.Ф.Щербакова

" *20* " января 2009 г.

Экспертное заключение № *42*

о соответствии примерного 20-дневного меню
нормам физиологических потребностей в пищевых
веществах и энергии.
(повторное)

1. Наименование документации: Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений Елизовского района Камчатского края для детей возрастной группы 7 – 11 лет на зимний период;

2. Разработчик – Управление образования администрации Елизовского муниципального района;

3. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза о соответствии примерного 20-ти дневного меню проведена на основании предписания Управления Роспотребнадзора по Камчатскому краю в Елизовском районе № Л-532 от 15.12. 2008г.;

4. Представленная документация:

- Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений Елизовского района Камчатского края для детей возрастной группы 7 - 11 лет на зимний период;
- Расчёт пищевой и энергетической ценности рационов;

5. При санитарно-эпидемиологической экспертизе примерного меню установлено:

Представленные варианты примерного меню с перечнем блюд и напитков, составляющих отдельные приёмы пищи за 20 дней, разработаны для детей возрастной группы 7 - 11 лет. Питание учащихся предусматривается 2-х разовое – завтрак и обед. Меню разработано для зимнего периода, что соответствует п. 6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, имеется ссылка на рецептуры в соответствии со сборниками рецептур. Питание соответствует принципу щадящего, исключаются продукты с раздражающими свойствами. В меню не включены продукты и блюда, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений.

Соотношение пищевых веществ – белков, жиров и углеводов в среднем за день составляет 1:1,05:4,09, при оптимальном соотношении 1:1:4 (процент отклонения по жирам и углеводам входит в рекомендованные показатели не более 5%), отношение кальция к фосфору 1 : 1,50, при оптимальном соотношении 1 : 1,5. Потребность в белках, жирах и углеводах рассчитана из расчёта 60 % от усреднённой потребности, что регламентируется п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню, в целом, учтены требования СанПиН 2.4.5.2409-08:

- п. 6.9. (приложение 3) по массе порций - масса котлеты по меню 75 гр. (норма 80-120 гр), салат 60 гр. (норма 60 – 100 гр.), каша 150 (норма 150-200 гр.) и т.д.
- наименований блюд по меню и указанных в рецептуре соответствует.
- по примерному меню распределение рациона составляет: завтрак – 25 % суточной потребности, обед – 35 %, т.е. 60% суточной потребности, что соответствует требованиям.
- п. 6.17. – в рацион в достаточном количестве включено молоко, мясо хлеб, горячие блюда из рыбы, творога, яйца, кисломолочные продукты.
- п. 6.18. – на завтрак включены горячее блюдо, закуска, периодически фрукты.
- п. 6.19 - в обед включено сладкое блюдо, в качестве закуски используются порционные овощи (допускается использовать).

Заключение:

Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений Елизовского района Камчатского края для детей возрастной группы 7 - 11 лет, на зимний период, разработанное Управлением образования администрации Елизовского муниципального района, соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач эксперт



В.А.Киселёв



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КАМЧАТСКОМ КРАЕ»**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В
КАМЧАТСКОМ КРАЕ В ЕЛИЗОВСКОМ РАЙОНЕ»**

684010, Камчатский край, г. Елизово, ул. Первомайская, 5
тел./факс (415-31) 6-44-94 e-mail: fguz @ list.ru

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач филиала ФГУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в
Камчатском крае в Елизовском
районе»

Л.Ф.Щербакова
Л.Ф.Щербакова



01 2009 г.

Экспертное заключение № 49

о соответствии примерного 20-дневного меню
нормам физиологических потребностей в пищевых
веществах и энергии.
(повторное)

- 1. Наименование документации:** Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений Елизовского района Камчатского края для детей возрастной группы *11-18* лет на зимний период;
- 2. Разработчик** – Управление образования администрации Елизовского муниципального района;
- 3. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза** о соответствии примерного 20-ти дневного меню проведена на основании предписания Управления Роспотребнадзора по Камчатскому краю в Елизовском районе № Л-532 от 15.12. 2008г.;
- 4. Представленная документация:**
 - Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений Елизовского района Камчатского края для детей возрастной группы *11-18* лет на зимний период;
 - Расчёт пищевой и энергетической ценности рационов;
- 5. При санитарно-эпидемиологической экспертизе** примерного меню установлено:
Представленные варианты примерного меню с перечнем блюд и напитков, составляющих отдельные приёмы пищи за 20 дней, разработаны для детей возрастной группы *11-18* лет. Питание учащихся предусматривается 2-х разовое – завтрак и обед. Меню разработано для зимнего периода, что соответствует п. 6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания

обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, имеется ссылка на рецептуры в соответствии со сборниками рецептур. Питание соответствует принципу щадящего, исключаются продукты с раздражающими свойствами. В меню не включены продукты и блюда, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений.

Соотношение пищевых веществ – белков, жиров и углеводов в среднем за день составляет 1:1,05:4,09, при оптимальном соотношении 1:1:4 (процент отклонения по жирам и углеводам входит в рекомендованные показатели не более 5%), отношение кальция к фосфору 1 : 1,50, при оптимальном соотношении 1 : 1.5. Потребность в белках, жирах и углеводах рассчитана из расчёта 60 % от усреднённой потребности, что регламентируется п. 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню, в целом, учтены требования СанПиН 2.4.5.2409-08:

- п. 6.9. (приложение 3) по массе порций - масса котлеты по меню 100 гр. (норма 100-120 гр), салат 100 гр. (норма 100 – 150 гр.) и т.д.
- наименований блюд по меню и указанных в рецептуре соответствует.
- по примерному меню распределение рациона составляет: завтрак – 25 % суточной потребности, обед – 35 %, т.е. 60% суточной потребности, что соответствует требованиям.
- п. 6.17. – в рацион в достаточном количестве включено молоко, мясо хлеб, горячие блюда из рыбы, творога, яйца, кисломолочные продукты.
- п. 6.18. – на завтрак включены горячее блюдо, закуска, периодически фрукты.
- п. 6.19 - в обед включено сладкое блюдо, в качестве закуски используются порционные овощи (допускается использовать).

Заключение:

Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений Елизовского района Камчатского края для детей возрастной группы 11-18 лет, на зимний период, разработанное Управлением образования администрации Елизовского муниципального района, соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач эксперт



В.А.Киселёв

**Расчёт пищевой и энергетической ценности рациона
для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Елизовского района
возрастная группа (7-11лет) *зимний период***

завтраки 25% суточной потребности					обеды 35% суточной потребности					Итого				
	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	белки	жиры	углеводы	эн.ценность	белки	жиры	углеводы	эн.ценность		
1	23,31	34,67	47,41	572,3	33,14	26,33	142,7	940,7	56,45	61	190,11	1513		
2	16,23	24,49	82,92	609,73	27,64	23,46	126	822	43,87	47,95	208,92	1431,73		
3	23,81	28,5	100,96	706,8	31,33	33,29	88,36	787,8	55,14	61,79	189,32	1494,6		
4	17,88	17,29	109,6	673,15	33,91	29,1	130,5	950,2	51,79	46,39	240,1	1623,35		
5	14,47	25,32	79,98	589,85	26,6	23	124,6	785,45	41,07	48,32	204,58	1375,3		
6	19,61	12,91	125,7	633,69	22,64	27,56	92,33	712,9	42,25	40,47	218,03	1346,59		
7	22,24	18,32	73,17	573	30,95	31,2	135,3	956,1	53,19	49,52	208,47	1529,1		
8	21,07	26,64	71,7	603,85	26,59	29,26	120,3	806,5	47,66	55,9	192	1410,35		
9	21,74	13	70	480	22,97	32,89	104,3	830,8	44,71	45,89	174,3	1310,8		
10	17,33	28,64	104,9	744,35	33,84	19,56	183,6	764	51,17	48,2	288,5	1508,35		
11	20,07	21,16	89,72	613,85	35,71	25,49	130,8	949,3	55,78	46,65	220,52	1563,15		
12	19,64	21,12	80,16	599,12	26,98	29,2	94,83	743,8	46,62	50,32	174,99	1342,92		
13	18,85	25,75	66,39	634,85	22,63	22,66	97,04	696,4	41,48	48,41	163,43	1331,25		
14	20,1	22,5	50,83	488,2	22,15	26,98	111,9	812,1	42,25	49,48	162,73	1300,3		
15	16,02	22,77	58,55	572,45	27,25	26,37	107,6	822,9	43,27	49,14	166,15	1395,35		
16	14,57	25,82	76,93	576,85	32,62	29,48	92,37	783,3	47,19	55,3	169,3	1360,15		
17	18,33	32,6	44,5	565,25	30,15	31,51	114,7	906,4	48,48	64,11	159,2	1471,65		
18	15,51	15,92	96,87	588,85	31,4	27,61	131,9	888,8	46,91	43,53	228,77	1477,65		
19	10,15	17,11	54,21	410	34,08	19,98	111,4	771,7	44,23	37,09	165,61	1181,7		
20	17,49	12,4	60,5	419	21,19	33,28	68,13	834,6	38,68	45,68	128,63	1253,6		
Итого	368,42	446,93	1545	11655,14	573,77	548,21	2308,66	16565,75	942,19	995,14	3853,66	28220,89		
р. за 1дн	18,4	22,3	77,3	583	28,7	27,4	115,4	828	47,11	49,8	192,7	1411,0		
форма	19,25	19,75	83,75	588	26,95	27,65	117,25	823	46,2	47,4	201	1410		

1 день

7-11 лет

ЗАПЯТАК

№ расписки догов	Наименование груза	Выход гг.	Белки	Жиры	Углеб. ОДМ	Энерг. ккал-тп
284(2)	Омлет картофельный*	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб шпичичный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		23,31	34,67	47,41	572,3

ОБЕД

43(1)	Салат из овощей капусты	60	0,84	3,06	5,34	53
139(1)	Суп картофельный с пюремком с кур.	13/250	8,6	6,55	22,4	186
416(2)	Колбаса из говядины*	75/5	13,42	10,07	12,03	196
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
707(1)	Соль кадурыльный пюремный	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный, обжаренный выпеченный выпеченный комплеском	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб пшенич с добавлением морской солью	20	1,4	0,2	8,1	38
	Зелен ИТОГО:	30	0,24	0	23,49	91,2
			33,14	26,33	142,7	940,7

Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг пер. ЭКВ)	Кальци мг (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,07	0,568	0	0,32	108,7	187,9	16	3,05
0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
0	0	2,2	0	16	8	6	0,9
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,122	0,64	2,34	52,32	308,7	321,9	34,6	4,49

0,04	0,1	15,9	60	46	55	15	0,8
0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
0,06	0,09	0	10	17	98,25	19,5	1,2
0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	8	4	2	0,4
0,404	0,3475	20,9	72,5	154,2	381,05	116,5	9,485

2 день

ЗАПРЯК

№ расста дки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. олы	Энерг. ккал-ть	Витамин и В1 (мг)	Витамин и В2 (мг)	Витамин и С (мг)	Витамин и А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
31(1)	Каша манная колотая	150/8	2,37	6,47	15,8	135,88	0,08	0,17	1,4	0,04	136,6	118	19,57	0,32
747(1)	Колбаса лоск. в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,3
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
			16,23	24,49	82,92	609,73	0,294	0,302	1,4	0,04	186,6	253	48,17	2,96
	ИТОГО:													

свеж

№	Наименование со	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
110(1)	Борщ из св.капусты березградский со ометам.						0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
403(2)	Елов из говядины*	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	35,63	200,75	58,75	3
101(1)	Помидоры в соев.соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
	Каша из свежих	200	0,2	0	35,8	142								
631(1)	Борщ с петрушкой						0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогатщенный витаминизм	30	2,3	0,3	14,9	68								
	Каша манная						0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38								
	ИТОГО:		27,64	23,46	126	822	0,27	0,237	25,81	23	119	331,65	116,25	7,19

СЭИТОР

№	Наименование сырья	Единица измерения	Цена	Количество	Удельная стоимость	Дополнительно
109(0)	Витамин из фары	75/75	14	17,13	8,98	208,75
109(0)	Витамин					
111(0)	Соль калиевая	150	3,75	6,15	38,55	239
111(0)	Соль калиевая	20	0,4	0,3	0,84	5,2
120(0)	Коричный пудинг на жире сливочном	200	2,5	3,6	28,7	152
120(0)	Жир сливочный	49	3,16	1,32	23,92	115,85
			23,81	28,5	100,96	706,8
	Итого:					

ОБОИ

№(0)	Наименование сырья	Единица измерения	Цена	Количество	Удельная стоимость	Дополнительно
180(0)	Мука пшеничная выс. сорта	131250	4,6	4,35	12,5	118
180(0)	Мука пшеничная выс. сорта	75/75	16,24	19,67	3,19	174
180(0)	Мука пшеничная выс. сорта	150	3,14	8,25	21,75	189
180(0)	Мука пшеничная выс. сорта	200	0,4	0	25,6	94
180(0)	Мука пшеничная выс. сорта	30	2,3	0,3	14,9	68
	Витаминизация					
	обогатительный витаминный					
	витамины					
	КОМПЛЕКСЫ					
	Хлеб ржаной с топ. морской капустой	20	1,4	0,2	8,1	38
	Итого:		31,33	33,29	89,36	787,8

№(0)	Наименование сырья	Единица измерения	Цена	Количество	Удельная стоимость	Дополнительно	
0,06	0,15	0,16	10	45,5	100,25	34	4,8
0,03	0,075	0	0	15	78,5	27	0,3
0,01	0,01	1,3	0	2,6	8,98	7,73	0,09
0,02	0,02	0,4	0	50	50	0	0
0,044	0,012	0	0	8	33	5,8	0,44
0,164	0,267	1,85	10	131,1	246,81	59,15	2,53

№(0)	Наименование сырья	Единица измерения	Цена	Количество	Удельная стоимость	Дополнительно	
0,03	0,09	6,5	40	39	59	28	1,5
0,085	0,0978	46	2,5	41,45	84,83	34,5	1,423
0,06	0,06	0	42	28	100	26	0,5
0,1	0,07	3,7	3	27	66	20	0,7
0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,344	0,4425	136,3	57,5	164,9	360,53	126,5	5,835

4 день

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод блюд	Энерг. квалит.	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В3	Витамин В4	Кальций	Магний	Фосфор	Аскорб.	Мед. угле.	Железо
133(1)	Макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,05	250,5	0,084	0,05	0,07	28	10,2	110	36	1,8		
134(1)	Блины картофельные	30	0,47	1,62	2,7	78,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	16,5	7,5	0,35		
93(1)	Какао на сухом молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44		
	Бояны	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:		17,89	17,29	109,6	673,15	0,198	0,217	13,97	28	248,5	238,5	94,1	3,19		

обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод блюд	Энерг. квалит.	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В3	Витамин В4	Кальций	Магний	Фосфор	Аскорб.	Мед. угле.	Железо
12(1)	Салат из морской капусты.	60	1,56	1,9	2,9	37,8	0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,59		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,06	7	0	27,5	90	25	1		
89(1)	Рагу из суп	75/250	20,5	21,2	34	437,4	0,36	0,42	28,2	62	116	302	128	6,6		
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	40	4	0,2		
19(1)	Хлеб пшеничный, обогащённый витамином	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
	Паста	30	0,15	0	24,12	93	0	0	0	0	6	3	2	0,5		
	ИТОГО:		33,91	29,1	130,5	950,2	0,599	0,805	39,52	89	212,9	483,4	223,4	9,94		

5 день

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12	Витамин А	Витамин С	Витамин Е	Магний	Железо
г/д		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1(1)	Каша молочная на геркулесовых хлопьях	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,014	0,04	0	0	182,3	220,9	58	1,9	
2(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2	
3(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0	
4(1)	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	
5(1)	Чай с медом	200/20	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44	
Итого:			14,47	25,32	79,98	589,85	0,066	0,132	0,14	92	372,3	364,9	76,2	2,68	

Обед

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12	Витамин А	Витамин С	Витамин Е	Магний	Железо
г/д		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1(1)	салат из кв. капусты с зел. луком	60	0,78	3	4,8	36	0,012	0,012	44,46	0	25,52	48,73	8,7	0,35	
2(1)	Рассольник	250/10	3,3	6,5	20,4	146	0,1	0,09	41,86	23	53,5	62	33,5	1,05	
3(1)	Ленинградский	80	16,12	5,2	3,2	165,6	0,06	0,12	0	0	19	444	18	2,3	
4(1)	Фрикадельки из говядины	150	8,7	7,8	42,6	261,85	0,12	0,06	0	0	19	408	73,5	2,4	
5(1)	Кисель ягодный	200	4	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	48	6	0,2	
6(1)	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0	0,02	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
7(1)	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	20	1,4	0,2	8,1	38	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
8(1)	Хлеб пшеничный с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
Итого:			28,6	23	124,6	785,45	0,361	0,327	30,74	23	153,4	404,63	153,7	7,41	

6 день

ЗАПРАК

№	Вид	Вид	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. ккал/г	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В12 (мкг)	Витамин Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
169(1)	Сыр молочный макс.	250	7	7,9	24,7	141	0,1125	0,3125	2,6	6,05	245,65	198,15	31,51	0,45
741(1)	Варенье с творогом	75	8,85	3,79	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	49	54	12	0,6
	Шоко	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Бюбюк	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		19,81	12,91	125,7	633,69	0,2465	0,4545	12,6	23,05	330,7	327,15	64,11	4,49

ДОБА

№	Вид	Вид	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. ккал/г	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В12 (мкг)	Витамин Е (мг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
710)	Биоэнерг	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
	Суп карофурьбонный с	25/250	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
134(1)	Имбирь, чайной.	250	10,65	12,15	23,35	254	0,09	0,095	17,45	0	66,5	113	31	98,8
440(1)	Кв. капуста	200	0,4	0	23,6	94	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
	Лаваш из													
	Линчоннез с													
705(1)	Крем-шоко («С»)	30	2,3	0,3	14,9	68	0	0,033	0,0099	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный,													
	обограниченный													
	Витаминный													
	консервом													
	Хлеб пшенич с	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	добавлением морской													
	капусты													
	ИТОГО:		22,64	27,56	92,33	712,9	0,2086	0,3027	146,96	17,48	210,6	311,98	96,76	101,91

7 день

завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюдец	Белки	Жиры	Углеб. вода	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В3 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин В12 (мкг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Цинк (мг)
5(1)	Оладьи с яблоками	73/10	4,25	5,62	25,72	174	0,15	0,4	0	20	0	63,04	77,97	33	1,3
	Сырок творожный	100	14	10,8	30,7	244	0,04	0,27	0,5	40	0	148	198	24	0,4
	Вагон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	0	66	60	12	0,8
	Итого:		22,24	18,32	73,17	573	0,23	0,399	1,1	60	0	282,7	345,47	69,9	2,86

обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюдец	Белки	Жиры	Углеб. вода	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В3 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин В12 (мкг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Цинк (мг)
1)	Жюль морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6	0,05	0,07	3,66	25	0	46	68	28	0,5
	Суп «Ессентуки» с булдинными	132/50/10	8,9	8,55	22,7	267	0,005	0,0275	0,05	2,5	0	43,37	83,375	3	0,275
	Куряти, смет.														
	Пюре картофельное по-строгановски	100	11,6	13,6	3,9	195	0,19	1,41	12,7	23	0	30	208	17	5
0(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	0	12	34,5	7,5	0,75
	Конфет из	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	0	0	0	48	40	34	2,6
1(2)	Консервир. Фруктов	30	2,3	0,3	14,9	68	0,02	0,02	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином														
	Кордлексом														
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		30,95	31,2	135,3	956,1	0,394	1,5675	22,41	50,5	0	194,8	485,775	103,5	10,235

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Рецепт	Исходн	Жиры	Углеб	Белки	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины
1)	Бутерброд горячий сыр, колбаса, батон	10/20/30	7,91	15,72	14,98	2,36	0,081	0,399	0,07	28	187,5	105,4	41,8	0,8				
2)	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	6,1	0,03	0,18	0	100	22	22	5					
3)	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	22	5,6	0,44			
4)	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,4	0	60	34	0	0,44				
ИТОГО:			21,07	26,64	71,7	603,85	0,175	0,674	0,47	128	277,5	187,4	22,4	0				

обед

№	Наименование блюда	Рецепт	Исходн	Жиры	Углеб	Белки	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины	Витамины
1)	Ци из св. картофеля, картофеля на бульоне см.	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,06	0,06	20,66	23	89,88	59,77	25,5	0,85				
2)	Куры отварные, масло	75/5	13,4	5,25	0,45	151	0,02	0,07	0,8	23	29	89	14	0,9				
3)	Рис	150	3,65	13,18	34,73	244,5	0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4				
4)	Памидоры в соусе	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48				
5)	Напиток из кукурузы	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	4,8	18	18	10	0	0,2				
6)	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,3	0,2	14,9	68	0,033	0,009	0	6	6	19,5	4,2	0,33				
7)	Хлеб ржаной с добавление морков канусты	20	1,4	0,2	8,1	38												
8)	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,036	0,009	0	9,4	9,4	31,4	9,8	0,78				
ИТОГО:			26,59	29,26	120,3	806,5	0,225	0,42	42,15	89,4	136,3	309,67	123,5	4,64				

9 день

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход (г/пор.)	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН
			(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
1)	Пюре из вареной картошки с маслом	100/20	12,9	8,7	29,5	248	0,06	0,22	0,2	60	130	188	22	0,9					
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	14,5	3,9	0,36					
	Кисель-молочный	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,425					
	Продукт йогурт						0	0	0	0	12	8	6	0,8					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	42	8	6	0,8					
	Итого:		21,74	13	70	480	0,1275	0,4165	0,825	72,0	287,7	323	48,15	2,185					

Обед

№	Наименование блюда	Выход (г/пор.)	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН	Вит. РН
			(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
	Салат из соевых бобов с зел. луком	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	0,012	3,27	0	13,87	16,4	8,06	0,36					
	Суп фасолевый с булгуром и курицей	13/250	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	7,5	55,88	150,3	50,5	2,425					
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	0,04	0,06	0,9	0	45	107	19	0,4					
	Сок из грейпфрута	200	1	0	21,2	88	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1					
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином В	30	2,3	0,3	14,9	68	0,02	0,02	4	0	14	44	9	2,8					
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
	Итого:		22,97	32,89	104,3	830,8	0,446	0,3145	14,77	6,5	184,2	422,6	129,56	8,495					

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод. б-во	Энерг. поп-ти
(1)	Бюшкет рыбные	75/5	0,755	10,75	11,43	185,5
	Картофель обжаренный из отварного	150	3,75	15,15	36,3	270
(1)	Отурет свежий	20	0,12	1,42	0,6	15,8
(1)	Чай с лимоном хлеб	200/15/7 40	0,3 3,16	0 1,32	15,2 23,92	60 115,85
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		17,33	28,64	104,9	744,30

Витамин и В1	Витамин и В2	Витамин и С (мг)	Витамин и А	Кальций мг (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
19,5	28,5	18	0	16,2	29,5	19,5	54
0,015	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	8	28	5,6	0,44
0	0	0	0	8	4	2	0,4
19,614	28,599	26,6	26	113,5	240,25	68,1	56,79

обед

(1)	Кваса свекольная	60	1,92	1,8	5,04	40,2
(1)	Суп крестьянский с картоф.	13/250	5	6,25	14,4	135
(1)	Мясо говядины тушеное соропцким	225	18,9	11,01	22,95	280,8
(1)	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202
	Хлеб пшеничный, обогатщ. витами. комплексом	30	2,3	0,3	8,1	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	100,1	38
	ИТОГО:		33,84	19,56	183,6	764

0,03	0,03	6,6	0	39	69	48	6,6
0,105	0,0975	8,2	2,5	40,34	98,78	32,5	1,225
0,2	0,23	9,88	0	54,6	134,4	62,4	7,5
0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,464	0,6025	26,6	2,53	176,3	411,08	138,9	17,235

11 День

завтрак

№ расклада диет	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
31(1)	Каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152	5
37(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
36(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
38(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,51	24,14	103,45	678,8	0,2972	0,235	0,21	118	325	416,5	175,5	6,65
	обед													
0(1)	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73	0,08	0,14	33,4	0	82	78	34	1,6
39(2)	Суп картофельный с клетками, куры*	13/250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,875	100,75	31	1,475
17(2)	Поджарка из рыбы*	100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9	11,38
94(2)	Гарнир сложный*	100/100	5,9	6,94	25,42	209,5	0,13	0,1	20,65	2,99	84,79	95,76	39,9	1,5
	Компот из	200												
37(2)	консервир.фруктов		0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный, обогащ. Витам. комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,025	0,1	0	18,24	16	12	2,3
	ИТОГО:		41,46	28,99	152,39	1053,1	1,004	4,3305	83,51	45,507	316,235	495,16	206,2	22,075

12 день

завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод-ды	Энерг. цен-ть
(1)	Плов из кур	150	11,4	9,75	27,15	260,17
(1)	Рубленые яйца с маслом и зел.луком	30	2,58	6,45	0,39	71,1
(1)	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
ИТОГО:			19,64	21,12	80,16	599,12

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В С (мг)	и А (мг пер. экв)	Кальци-ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,105	0,135	1,5	0,03	26,18	102	38,51	1,45
0,015	0,1	11,8	50	17,5	13,31	3,58	0,56
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,02	0,08	0,4	0	34	50	0	0
0,184	0,327	13,7	50,03	85,68	191,31	47,69	2,45

обед

(1)	Салат из морской капусты.	60	1,56	1,9	2,9	37,8
(1)	Борщ сибирский	13/250/10	6,6	7,25	16,4	158
(1)	Курь, сметана.					
(1)	Филе индейки тушеное с овощами	75/188	14,625	19,55	25,125	336
(1)	Компот из клюквы, черники с витамином "С"	200	0,4	0	27,4	106
(1)	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином В1	30	2,39	0,3	14,9	68
(1)	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
ИТОГО:			26,98	29,2	94,83	743,8

0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
1,35	0,21	10,65	0	39	100,5	48	2,025
0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
1,624	0,4725	48,22	52,5	144,7	276,53	170,4	6,54

13 день

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод/Обы	Энерг. исп-ть
(1)	Сосиска отварная	75/5	8,25	22,15	1,28	243,4
(1)	Летская					
(1)	кукуруза консервир.	20	0,44	0,08	2,24	11,6
(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	177
(1)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
(2)	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
ИТОГО:			18,85	25,75	66,39	634,85

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин НА (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
0	0,02	0,96	0	1	10	0	0,08
0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,144	0,1295	1,56	0	105,5	226,25	37,1	3,42

обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод/Обы	Энерг. исп-ть
(1)	Суп картофельный с рыбными консервами.	25/250	6,14	4,43	18,3	147
(1)	Голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200
9(1)	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124
(1)	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
(1)	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
(1)	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
ИТОГО:			22,63	22,66	97,04	696,4

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин НА (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
0,1	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
0,055	0,08	6,8	0	35,5	92	33	1,25
0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,3136	0,2518	49,91	12,48	179,6	303,98	123,76	7,56

14 день

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. олы	Энерг. цен-ть
	Запеканка творожная со смет.соус	75/15	11,25	9,9	10,27	179,2
)	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ИТОГО:			20,1	22,5	50,83	488,2

обед

	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,6	4,26	2,52	51,6
1	Щи вегетарианские из кваш. капусты со смет.	250/10	2,4	5,2	10,3	100
1)						
2)	Шницель рыбный*	75/5	11,255	7,62	6,33	172
1)	Рис	150	3,6	9	35,7	244,5
2)	Напиток из кураги и мёда с витамином «С»	200	0,1	0	24,2	93
2)	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
ИТОГО:			22,15	26,98	111,9	812,1

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,05	0,24	0,3	20	113	163	23	0,5
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,1175	0,4465	0,925	72,5	272,7	301	49,15	1,785

0,025	0,03	27,48	15	22,5	16,5	8,5	0,4
0,03	0,06	12,55	23	59,88	50,89	23,5	0,85
0,0825	0,0975	2,1	22,5	79,8	128	42	1,275
0,02	0,01	0	0	10	51	18	0,4
0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,2965	0,3225	60,13	60,5	243,6	344,29	135	6,635

15 День

завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеб. сахара	Энерг. ценность
Тертая говядина в соусе	90	5,76	5,1	5,1	90,6
Капустя свежая	150	2,85	9,3	7,95	126
Гуinness	200/15	1,6	1,6	2,35	87
Чай с молоком	40	3,16	1,37	23,92	115,85
Хлеб	25	2,6	1,3	19,2	114,5
Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5
Итого:		16,02	22,77	58,56	572,45

обед

Салат "Невский" с сельдью	60	3,06	5,82	3,12	77,4
Суп - лапша на курином бульоне	250	2,8	5,6	13,9	120
Куры отварные, куски	75/5	13,4	5,25	0,45	151
Рис	150	2,6	9	35,7	244,5
Желе из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	30	2,39	0,3	14,9	68
Комплексом					
Хлеб ржаной с добавлением морской	20	1,4	0,2	8,1	38
Итого:		27,25	26,37	107,6	822,9

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин В12 (мкг)	Витамин А (мг)	Витамин С (мг)	Витамин Е (мг)	Витамин К (мг)	Витамин РР (мг)	Витамин Н (мг)	Витамин Р (мг)	Железо (мг)
0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8				
0,046	0,046	25,5	0	87	60	30	1,2				
0,01	0,02	0,6	0	66	60	12	0,8				
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44				
0,02	0,2	0	0	9	27	6	0,6				
0	0,01	0	0	2	3	0	0				
0,159	0,347	27	43	194	273	72,6	3,84				

0,033	0,039	7,44	10,4	42,7	38,4	12,3	0,5				
0,17	0,14	0	62	38	66	18	1,7				
0,02	0,07	0,2	23	19	89	14	0,9				
0,02	0,01	0	0	10	51	18	0,4				
0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8				
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
0,332	0,304	34,24	95,4	143,1	303,3	85,3	5,41				

16 День

завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть
Таша пшённая на цельном молоке	150/8	3,3	6,9	19,05	156
Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	4	28,4	156
Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
ИТОГО:		14,57	25,82	76,93	576,85

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
0,02	0,08		0	66	48	0	0
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,322	0,192	0,14	92	385,5	337,7	77,6	2,84

обед

Салат из свежих компонентов	60	1,68	5,16	2,28	63
Рассольник ленинградский курры, сметана	13/250/10	5,7	7,45	20,5	175
Кальмары в *сметанном соусе	100	18,2	8,12	0,64	157
Пюре картофельное.	150	3,15	8,25	21,75	189
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,3
Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
ИТОГО:		32,62	29,48	92,37	783,3

0,03	0,036	10,86	18	27	19,8	10,2	0,48
0,015	0,1075	11,85	25,5	58,38	93,63	36	1,275
0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90	1,1
0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
0,04	0,02	72	0	76	36	14	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,484	0,3785	101,81	47,5	278,8	299,03	194,2	5,165

17 день

завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ды	Энерг. цен-ть
Омлет натуральный с сыром*	160	14,55	29,76	2,88	363,2
Икра кабачковая	30	0,42	1,52	2,7	28,2
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
ИТОГО:		18,33	32,6	44,5	565,25

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальц ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,09	0,64	1,18	0,32	352,6	377,56	19,23	2,84
0,01	0,025	0,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,144	0,677	1,68	0,32	393,1	430,06	38,33	4,43

обед

Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4
Суп овощной .	13/250	4,6	5,35	12,5	118
Рулет из говядины с яйцом соус томатный	120	12,8	10,6	10,3	190
Гречка отварная.	150	8,4	10,8	41,25	303
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,2	0	25,8	142
Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
ИТОГО:		30,15	31,51	114,7	906,4

0,012	0,02	4,86	0	19,7	22,85	8,4	0,38
0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
0,06	0,14	2,9	30	38	102	27	1,5
0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,366	0,3425	29,16	32,5	144,6	372,38	161,4	7,615

18 день

завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть
Плод фруктовый	193	4,5	9	60	280
Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
ИТОГО:		15,51	15,92	96,87	588,85

обед

Сельдь с луком	25/20/10	3,5	5,5	2	74
Суп картофельный с горохом с грибами	13/250	8,6	6,55	22,4	186
Котлеты по-хлыновски*	80	10,72	6,81	13,62	134,6
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
Сок натуральный апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108
Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
ИТОГО:		31,4	27,61	131,9	888,8

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7	3,16
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,1925	0,3435	3,325	12,5	320	323,64	126,55	4,525

0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
0,155	0,0975	1	2,5	41,83	104,4	50,5	2,425
0,15	0,25	0,99	0,022	104	122,8	37,5	0,91
0,22	0,15	8,4	6	60	126	45	1,5
0,08	0,04	80	0	36	26	22	0,6
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	8	4	2	0,4
0,694	0,6025	92,39	19,522	292,2	504,1	184	7,745

19 ДОНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход г/порция	Белки	Жиры	Углеб. олы	Энерг. квал-ть
Горячий бутерброд с сыр, колбаса	30/70/10	3,1	7,96	7,48	103
Кисель на сладенном молоке	200	4,1	3,8	27,5	154
Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
Масло сливочное	4	0,05	4,15	0,03	38,5
ИТОГО:		10,15	17,11	54,21	410

обед

Витамин и В1 (мг)	Витамин и В2 (мг)	Витамин и С (мг)	Витамин и А (мкг)	Кальций мг (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,081	0,359	0,07	28	99,5	105,1	11,5	0,8
0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
0,02	0,2	0	3	9	27	8	0,6
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,121	0,649	0,47	74	170,5	185,1	17,8	1,4

Салат из кашеиной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4
Суп рисовый с фрикадельками	250/250	7,4	5,5	15,1	
Жаркое по-домашнему	250	20,51	10,58	27,06	142
Компот из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	302,3
Хлеб пшеничный, обозначённый витаминами	30	2,39	0,3	14,9	126
Крем-леском					68
Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	
Мюсли	100	0,4	0,4	9,8	38
ИТОГО:		34,08	19,98	111,4	771,7

0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2
0,1	0,1	14	0	75	103	50	2
0,32	0,34	33	0	54,6	174,4	68,57	3,5
0,02	0,2	4,8	0	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,559	0,685	72,3	0	230	379,3	161,57	10,21

Белен	Жирды	Жауы	Дүге	Бүткілі	Бүткілі н Д1 (мл)	Бүткілі н Д2 (мл)	Бүткілі н С (мл)	Бүткілі н А (сир пер. сод)	Қауы нұй (мл)	Қауы нұй (мл)	Қауы нұй (мл)	Қауы нұй (мл)
947,18	995,14	3853	28220,9	32,3662	45,47	207,45	1870,335	8886,8	13358,16	4186,92	384,151	
ср. за день	47,109	49,757	192,66	1411,04	1,61831	2,2736	60,3723	93,51675	444,34	687,9078	209,346	19,2071

Қорыма	46,2	47,4	201	1410
--------	------	------	-----	------

завтрак	368,42	446,93	1545	11655,1
обед	573,76	548,21	2308,1	16565,8
всего	942,18	995,14	3853	28220,9

завтрак	18,421	22,347	77,25	582,757
обед	28,688	27,411	115,4	828,288
всего	47,109	49,757	192,65	1411,04

завтрак	19,25	19,75	53,75	587,5
обед	26,95	27,65	117,25	822,5
всего	46,2	47,4	201	1410
Қорыма				

ПРИМЕЧАНИЕ:

При составлении примерного 20-ти дневного меню использованы следующие источники:

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей ред. Лапшиной В.Т. М: Издательство «Хлебпродинформ» 2004. (1);
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1. Под ред. Марчука Ф.Т. М: Издательство «Хлебпродинформ» 1996. (2);
- Сборник рецептов блюд кулинарных, мучных изделий для предприятий общественного питания г. Петропавловск-Камчатский 1989г. Министерство торговли РСФСР Управление торговли Камчатского обл.исполкома.(3)
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Под ред. Скурихина И.М., Тутельяна В.А. М: Издательство «Де ли принт» 2007. (4);
- Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных учреждениях. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34. Москва 2007 г.

* В данных рецептурах произведена замена маргарина на масло сливочное согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08.

«Утверждаю»

Начальник управления
образования администрации
Елизовского муниципального
района
/ Н.В. Жеребцов

«Согласовано»
Начальник территориального отдела
Роспотребнадзора по Камчатскому краю
в Елизовском районе

/ Н.Ю. Стрельцова
«28» 2008 г.

**Примерное 20-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся
муниципальных образовательных учреждений
Елизовского района Камчатского края**

Для детей возрастной группы 11 – 18 лет

Зимний период

г. Елизово

21.11.08

**Расчёт пищевой и энергетической ценности рационов
для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Елизовского района
возрастная группа (11-18лет) *зимний период***

Заготовки 25% суточной потребности				Обеды 35% суточной потребности				Итого					
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
День 1	28,2	36,32	56,39	40,06	27,53	170,01	68,26	63,85	226,4	108,52	91,38	396,8	1664,7
День 2	16,94	26,43	89,66	38,16	30,6	129,15	55,1	57,03	218,81	63,17	57,03	218,81	1603,42
День 3	30,21	30,34	117,99	39,84	43,88	107,5	70,05	74,22	225,49	70,05	74,22	225,49	1775,79
День 4	20,58	20,38	120,22	32,95	27,58	132,77	53,53	47,96	252,99	53,53	47,96	252,99	1695,17
День 5	15,26	25,65	85,96	32,8	30,02	141,07	48,06	55,67	227,03	48,06	55,67	227,03	1548,7
День 6	19,61	12,91	125,7	32,45	34,65	108,97	52,06	47,56	234,67	52,06	47,56	234,67	1484,79
День 7	23,64	20,17	87,65	39,95	44,5	165,97	63,59	64,67	253,62	63,59	64,67	253,62	1826,62
День 8	23,23	24,5	82,19	34,56	28,38	137,83	57,79	69,06	220,02	57,79	69,06	220,02	1455,05
День 9	28,19	17,35	84,75	36,54	51,71	130,57	64,73	69,06	215,32	64,73	69,06	215,32	1777,2
День 10	22,26	31,45	129,06	32,49	23,54	206,29	54,75	54,99	335,35	54,75	54,99	335,35	1811,98
День 11	23,51	24,14	103,45	41,46	28,99	152,39	64,97	53,13	255,84	64,97	53,13	255,84	1731,9
День 12	24,29	37,14	96,685	29,76	31,85	107,38	54,05	68,99	204,065	54,05	68,99	204,065	1616,2
День 13	22,58	33,46	73,865	34,34	35,25	119,57	56,92	68,71	193,435	56,92	68,71	193,435	1678,98
День 14	31,35	32,4	61,1	27,81	26,14	130,8	59,16	58,54	191,9	59,16	58,54	191,9	1532,1
День 15	32,88	43,78	92,68	35,94	33,36	112,05	68,82	77,14	204,73	68,82	77,14	204,73	1884,3
День 16	19,11	31,1	92,01	37,26	31,71	102,89	56,37	62,81	194,9	56,37	62,81	194,9	1562,2
День 17	26,27	35,72	50,72	33,2	33,02	138,7	59,47	68,74	189,42	59,47	68,74	189,42	1602,62
День 18	10,05	12,25	92,25	35,54	31,06	155,35	45,59	43,31	247,6	45,59	43,31	247,6	1524,75
День 19	16,82	22,83	72,2	31,85	21,12	145,6	48,67	43,95	217,8	48,67	43,95	217,8	1353,86
День 20	24,53	16,499	86,02	26,12	43	105,17	50,65	59,499	191,19	50,65	59,499	191,19	1522,79
Итого	459,51	534,819	1800,55	693,08	657,89	2700,03	1152,59	1192,709	4500,58	1152,59	1192,709	4500,58	32653,12
Ср. за 1дн	23,0	26,7	90,0	34,7	32,9	135,0	57,63	59,6	225,0	57,63	59,6	225,0	1633
Норма	22,5	23	95,75	31,5	32,2	134,1	54	55,2	229,8	54	55,2	229,8	1628

завтрак

1 день

11-18 лет

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
284(2)	Омлет натуральный*	160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0	231	65	212	12	2,3
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,042	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		28,2	36,32	56,39	631,2	0,1022	0,535	2,41	309	355	402,5	35,5	3,95

обед

43(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	35	0,066	0,166	26,5	100	76,6	91,6	25	1,33
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур.	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
416(2)	Котлета из говядины*	100	17,9	7,9	16	210	0,08	0,12	0	0	21,95	129,7	25,9	1,6
516(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	ИТОГО:		40,06	27,53	170,01	1033,5	0,473	0,4495	31,5	102,5	196,82	463,82	136,46	10,807

2 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин ВД (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша манная молочная	200/10	3,08	8,41	22,54	180,72	0,12	0,27	2,04	40,05	200,18	181,84	59,64	0,54
747(1)	Колбаса докт. в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		16,94	26,43	89,66	654,57	0,334	0,402	2,04	40,05	250,18	316,84	88,24	3,18

обед

10(1)	Борщ из св.капусты вегетарианский со сметан.	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
03(2)	Плов из говядины. *	275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
01(1)	Помидоры в соб.соку	100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
31(1)	Компот из свежих яблок с витамином	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		38,16	30,6	129,15	948,85	0,298	0,262	31,75	23	129,6	372,23	72,45	7,92

3 ДЕНЬ

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
498(1)	Биточки из филе индейки	100	18,66	17,26	11,87	222,44	0,08	0,2	0,15	0	60,85	453,6	31,92	1,8
511(1)	Рис	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
101(1)	горошек зелёный конс.	30	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		30,21	30,34	117,99	804,84	0,1832	0,325	2,11	0	151,97	337,572	74,596	3,178

обед

78(1)	Икра свекольная	100	5,39	14,16	7,18	177,55	0,04	0,12	8,78	53,2	248,71	204,82	37,24	2
135(1)	Суп из овощей с кур.	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
382(1)	Минтай жаренный в яйце	100	21,11	13,871	10,15	226	0,078	0,078	0	15,6	40,4	140,4	33,8	0,65
520(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
705(1)	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с доб. морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		39,84	43,88	107,5	970,95	0,403	0,5075	139,22	74,9	397,06	556,45	148,94	6,735

4 день

завтрак

№ раскладка дети	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамины В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
333(1)	Макаронны с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,091	36,4	202	150,8	50,7	2,34
101(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
693(1)	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		20,58	20,38	120,22	756,65	0,223	0,232	13,991	36,4	298,5	273,3	105,8	3,73

обед

102(1)	Салат из морской капусты.	100	2,6	3,16	4,8	63	0,16	0,183	4,2	45	33,3	45,9	84	2,55
143(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
489(1)	Рагу из кур	280	17,64	18,32	29,38	377,92	0,3	0,35	23,91	52,57	98,4	216,1	108,54	4,75
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный, обогатщ-й витам. комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Паста	30	0,15	0	24,12	93	0	0	0	0	6	3	2	0,5
	ИТОГО:		32,95	27,58	132,77	938,52	0,61	0,811	36,91	97,57	210,6	422,4	238,94	10,22

5 день

завтрак

№ раск дка	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин н В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витамин н А (мг рет.)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
	Каша молочная из геркулесовых хлопьев	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,014	0,04	0	0	182,3	210,9	58	1,6
311(1)														
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
685(1)	Чай с мёдом	200/15	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44
	ИТОГО:		15,26	25,65	85,96	618,8	0,0572	0,135	0,14	92	374,3	351,4	77,6	2,79

обед

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин н В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витамин н А (мг рет.)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
	Сагат из кваш.капусты из зел.лукком	100	0,6	7,06	2,98	78,68	0,05	0,066	16,6	0	38,18	69,72	23,24	1
45(1)														
132(1)	Рассолник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,85	23	53,5	68	33,5	1,05
437(1)	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	23,75	205	22,5	2,875
508(1)	Печка	180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
648(1)	Кисель плод/ягодный с витамином «С»	200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,8	30,02	141,07	929,9	0,449	0,426	32,85	23	176,43	547,72	188,84	9,225

6 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
150(1)	Суп молочный	250	7	7,9	24,7	141	0,1125	0,3125	2,6	0,05	245,65	198,15	31,51	0,45
	Мак.изд.													
741(1)	Вагрушка с творогом	75	8,85	3,29	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	яблока	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		19,61	12,91	125,68	633,69	0,2265	0,4545	12,6	23,05	330,65	327,15	64,11	4,49

обед

741(1)	Винегрет	100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
138(1)	Суп картоф.рыбный с пшеном, сайрой.	25/250	7,05	8,85	20,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
	Повидина тушеная со св. капустой	100/200	20,3	15,1	30,3	320	0,17	0,215	17,45	0	88,45	202,7	56,9	100,4
440(1)	Напиток из шиповника с витамином «С»	200	0,4	0	23,6	94	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
705(1)	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,45	34,65	108,97	851,1	0,326	0,456	151,97	25,8	268,75	438,9	133,9	104,02

7 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
735(1)	Оладьи с яблоками	100/10	5,65	7,47	40,2	231,42	0,2	0,13	0	26,6	40,6	166	87,8	3,46
	Сырок творожный	100	14	10,8	30,2	244	0,04	0,27	0,5	40	148	198	21	0,4
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
630(2)	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		23,64	20,17	87,65	630,42	0,28	0,429	1,1	66,6	260,3	433,5	124,7	5,02

обед

78(1)	Икра морковная	100	2,19	7,57	11,35	127,48	0,083	0,116	0,66	41,5	76,36	112,88	46,48	0,83
	Суп «Ессентуки» с бульонными курами, смет.	13/250/10	8,9	8,55	24,7	207	0,005	0,0275	0,05	2,5	43,37	83,375	3	0,275
439(1)	Печень тушеная по-строгановски	150	17,4	20,4	15,85	292,5	0,285	2,115	18,6	34,5	50	313,5	25,5	7,5
516(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
587(2)	Компот из консервир.фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		39,95	44,5	165,97	1196,2	0,545	2,3245	25,31	78,5	249,53	648,56	133,38	13,325

8 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	
11(1)	Бутерброд горячий сыр, колбаса, батон	15/30/45	10,07	13,58	25,47	206	0,1215	9,5985	0,105	42	281,55	157,65	17,7	1,2	
337(1)	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	100	22	22	5	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	
693(1)	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,4	0	34	34	0	0	
	ИТОГО:		23,23	24,5	82,19	574,85	0,2155	0,8705	0,505	142	345,25	239,65	28,3	2,64	
	обед														

124(1)	Пи из св.капусты,с картофелем на бульоне см.	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
437(1)	Куры отварные	100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
511(1)	Рис	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
101(1)	Помидоры в соб.соку	100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	40	35	15	0,8
704(1)	Напиток из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,009	0	9,4	9,4	31,4	9,8	0,78
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		34,56	28,38	137,83	880,2	0,25	0,453	48,41	93	150,55	369,74	138,13	5,27

9 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	
302(1)	Пудинг творожный с джемом	150/20	19,35	13,05	44,25	372	0,09	0,33	0,3	90	205	282	33	1,35	
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125	
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
	ИТОГО:		28,19	17,35	84,75	604	0,1575	0,5265	0,925	102,5	362,7	417	59,15	2,635	
	обед														
17(1)	Салат из солёных огурцов, зел. лук	100	0,12	12,925	2,4	104,2	0,02	0,019	5,23	0	23,16	27,39	13,46	0,6	
139(1)	Суп фасолевый с бульонными курами.	13/250	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425	
123(2)	Тфтели из говядины в соусе	115/75	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68	
520(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84	
107(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	ИТОГО:		36,54	51,71	130,57	1173,2	0,479	0,3745	14,859	6,1	191,74	516,99	151,26	9,565	

10 день

завтрак

№ расста дки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
324(1)	Бигочки рыбные	100	12,97	8,78	15,16	241,15	0,073	0,073	1,86	19,95	71,15	122,36	37,24	1,13
	Картофель	180												
521(1)	обжаренный из отварного		4,5	18,18	36,36	331,2	23,4	34,2	21,6	0	9	36	23,4	64,8
16(1)	Огурец свежий	40	0,24	2,84	1,2	31,6	0,03	0,04	10	0	23	42	14	0,6
586(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		22,26	31,45	129,06	930,05	23,5382	34,328	35,66	19,95	139,79	246,18	90,3	68,412

обед

8(1)	Икра свекольная	100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956
34(1)	Суп крестьянский с крутой	13/250	5	6,25	14,4	135	0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,8	32,5	1,225
35(1)	Мясо говядина духовое с овощами	280	16,04	13,7	30,56	349,6	0,26	0,29	12,3	0	67,98	200,28	77,68	3,88
51(1)	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащ. витам.	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	100,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,49	23,54	206,29	881,93	0,5548	0,6853	33,376	2,53	217,46	472,42	167,46	18,081

11 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин В12 (мкг)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	
311(1)	Каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152	5	
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55	
16(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0	
185(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
	ИТОГО:		23,51	24,14	103,45	678,8	0,2972	0,235	0,21	118	325	416,5	175,5	6,65	
	обед														
0(1)	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73	0,08	0,14	33,4	0	82	78	34	1,6	
39(2)	Суп картофельный с клецками, кури*	13/250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,875	100,75	31	1,475	
17(2)	Поджарка из рыбы*	100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9	11,38	
94(2)	Гарнир сложный*	100/100	5,9	6,94	25,42	209,5	0,13	0,1	20,65	2,99	84,79	95,76	39,9	1,5	
97(2)	Компот из консервир.фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6	
	Хлеб пшеничный, обогащ. Витам. комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб ржаной с добавленным морской капустой	20													
	Фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,025	0,1	0	18,24	16	12	2,3	
	ИТОГО:		41,46	28,99	152,39	1053,1	1,004	4,3305	83,51	45,507	316,235	495,16	206,2	22,075	

12 день

завтрак

№ раскладки дски	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин и В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витамин и А (мг рет.)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
492(1)	Плов из кур	200	13,97	22,21	37,5	399	0,12	0,106	0	0	21,28	89,06	31,92	1,46
	Рубленные яйца с зел. луком, маслом	45	3,87	9,68	0,585	106,65	0,056	0,281	0,937	18,75	210	161,25	24,375	0,187
64(1)	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
692(1)	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:	495	24,29	37,14	96,685	802,45	0,2312	0,482	1,337	18,75	301,28	332,81	63,295	2,197
	обед													
102(1)	Салат из морской капусты	100	2,6	3,15	4,81	62,748	0,166	0,182	4,18	44,82	33,2	45,65	83,66	2,54
11(1)	Борщ сибирский куры, сметана.	13/250/10	6,6	7,25	16,4	158	0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
188(1)	Филе индейки тушеное с овощами	280	15,6	20,85	30,8	358,4	1,44	0,22	11,36	0	41,6	104	51,2	2,16
	Компот из изюма, чернослива с витамином "с"	200	0,4	0	27,4	106	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
39(1)	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		29,76	31,85	107,38	813,75	1,791	0,5575	50,59	70,32	162,45	304,68	208,26	7,795

13 день

завтрак

№ раск-та	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витами-н В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витами-н А (мг рет.)	Кальци-й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
413(1)	Сосиска отварная детская	100	10,97	23,94	1,655	290,68	0,04	0,08	0	0	23,94	130	15,96	1,795
101(1)	Кукуруза консервир. Макаронные изделия	30 150	0,66 5,4	0,12 6,15	3,36 36,6	17,4 220,5	0 0,06	0,03 0,015	1,44 0	0 0	1,5 12	15 34,5	0 7,5	0,12 0,75
530(2)	Чай с молоком Хлеб пшеничный	200/15 50	1,6 3,95	1,6 1,65	2,35 29,9	87 144,8	0,01 0,0352	0,02 0,015	0,6 0	0 0	66 10	50 32,5	12 7	0,8 0,55
ИТОГО:			22,58	33,46	73,865	760,38	0,1452	0,16	2,04	0	113,44	262	42,46	4,015
обед														
1(1)	Винегрет	100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
38(1)	Суп картофельный с рыбными консервами.	25/250	6,14	4,43	18,3	147	0,1	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
85(1)	Голубцы ленивые	220/50	22,5	19,72	25,3	350	0,096	0,14	11,9	0	62,13	161	57,75	2,19
31(1)	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Яблочки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
ИТОГО:			34,34	35,25	119,57	918,6	0,392	0,346	60,02	20,8	242,43	410,2	159,75	9,01

14 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин ВА (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
66(1)	Запеканка творожная со смет.соус	150/30	22,5	19,8	20,54	358,4	0,1	0,48	0,6	40	226	366	46	1
	Батон	30	7,30	0,3	14,9	68	0,13	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
6(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
85(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		31,35	32,4	61,1	667,4	0,1675	0,6865	1,225	92,5	385,7	504	72,15	2,285
	обед													
1(1)	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,9	7,1	3,9	85	0,05	0,06	18,1	30	45	33	17	0,8
9(1)	Ши вегетарианские из кваш. капуста со смет.	250/10	2,4	5,2	10,3	100	0,03	0,06	12,55	23	59,88	50,89	23,5	0,85
0(2)	Шницель рыбный*	100	14,95	5,46	8,37	139,5	0,107	0,116	2,73	29,25	103,74	166	54,6	1,65
1(1)	Рис	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
1(2)	Напиток из кураги и мёда с витаминном «С»	200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Дюбки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		27,81	26,14	130,8	864,7	0,361	0,376	51,38	94,25	294,02	415,49	161,1	7,6

15 день

завтрак

№ раскладка	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витами н А (мг рет.)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
423(2)	Тертелли из говядины в соусе	115/75	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68
534(1)	Капуста свежая тушеная	200	3,8	12,4	10,6	168	0,06	0,06	34	0	116	80	40	0,8
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
16(1)	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5	0	0,01	0	40	2	3	0	0,6
	ИТОГО:		32,88	43,78	92,68	1011,4	0,2092	0,431	34,789	43	249,2	393,2	104,9	4,43
	обед													
3(1)	Салат "Невзижский" с сельдько	100	5,1	9,66	10,18	128,5	0,055	0,065	12,35	17,26	70,88	63,744	20,418	0,83
48(1)	Суп - лапша на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
37(1)	Куры отварные	100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
20(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,6	0	31,4	124	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
39(1)	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	8	26	5,6	0,44	0,33	
	Хлеб ржаной с добавлением морской капуста	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	ИТОГО:		35,94	33,36	112,05	872,9	0,439	0,415	43,85	121,46	222,65	360,31	99,288	6,4

завтрак

16 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин ВС (мг)	Витамин ВА (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
1(1)	Каша пшеничная на цельном молоке	200/10	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	2,2
7(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
92(1)	Кофейный напиток на Хлеб пшеничный	200	2,8	4	28,4	156	0,02	0,08		0	36	48	0	0
5(1)	Масло сливочное	10	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого:		0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
			19,11	31,1	92,01	693,8	0,3972	0,235	0,21	118	398	541,5	147,5	3,05
	обед													
	Салат из свежих помидоров	100	2,8	8,6	3,8	105	0,05	0,06	18,1	30	45	33	17	0,8
	Расольник Ленинградский куры,	13/250/10	5,7	7,45	20,5	175	0,015	0,1075	11,85	25,5	58,375	93,63	36	1,275
2(1)	Кальмары в сметанном соусе*	100	18,2	8,12	1	157	0,18	0,09	1,5	0	60	250	90	1,1
4(2)	Гарнир сложенный*	100/100	5,9	6,94	25,42	209,5	0,13	0,1	20,65	2,99	84,79	95,76	39,9	1,5
9(1)	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,3	0,04	0,02	72	0	76	36	14	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащенный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		37,26	31,71	102,89	868,4	0,463	0,3935	124,1	66,49	359,565	545,39	207,14	5,985

17 ДЕНЬ
завтрак

№ исследования	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин н В2 (мг)	Витамин н С (мг)	Витамин н А (мг рет.)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
5(2)	Омлет натуральный с сыр* сыром*	175/5	21,7	32,55	3,15	397,25	0,1	0,72	1,32	0,36	395	422,86	21,53	3,18
1(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,52	2,7	28,2	0,01	0,025	0,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
5(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		26,27	35,72	50,75	628,25	0,1452	0,76	1,82	0,36	437,5	481,86	42,03	4,88
	обед													
1)	Салат из св.огурцов	100	0,6	7,11	6	79,15	0,02	0,033	8,12	0	32,9	38,16	14,03	0,63
5(1)	Суп овощной	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
3(1)	Рулет из говядины с яйцом соус томатный	120	12,8	10,6	15,3	190	0,06	0,14	2,9	30	38	142	27	1,5
1(1)	Гречка	180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	109,6	88,2	2,88
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,2	0	25,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		33,2	33,02	138,7	974,37	0,377	0,3585	32,42	40,5	181,35	415,39	177,97	8,345

18 день

завтрак

№ рецепта д/к	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин н В2 (мг)	Витамин н С (мг)	Витамин н А (мг рет.)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
28(1)	Плов фруктовый	193	4,5	9	60	280	0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7	3,16
30(2)	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		10,05	12,25	92,25	511,8	0,1462	0,159	2,7	0	182	222,64	111,7	4,51

обед

2(1)	Сельдь с луком	25/20/10	3,5	5,5	2	74	0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
19(1)	Суп картофельный с горохом с Гренками	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	104,4	50,5	2,425
7(2)	Котлеты по- хлыновски*	100	13,4	8,51	20,03	168,25	0,187	0,31	1,237	0,0275	130	153,5	46,875	1,137
10(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
7(1)	Сок натуральный апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108	0,08	0,04	80	0	36	26	22	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	ИТОГО:		35,54	31,06	155,35	1012,95	0,61	0,5875	88,677	25,1275	315,97	463,42	169,275	7,444

19 день
завтрак

№ диеты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	
1(1)	Бутерброд горячий сыр, колбаса, батон	15/30/45	10,07	13,58	25,47	206	0,1215	0,5985	0,105	42	281,25	157,65	17,7	1,2	
94(1)	Какао на сухом молоке	200	4,1	3,8	27,5	154	0,02	0,08	0,4	0	34	50	0	0	
94(1)	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6	
5(1)	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5	0	0,01	0	40	2	3	0	0	
	ИТОГО:		16,82	22,83	72,2	513	0,1615	0,8885	0,505	85	326,25	237,65	23,7	1,8	
	обед														
1(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956	
7(1)	Суп рисовый с фрикадельками мясными	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,1	0,1	14	0	75	103	50	2	
6(1)	Жаркое по-домашнему	275	16,6	11,63	52,76	332,53	0,352	0,341	36,3	0	60,06	191,84	75,42	3,85	
9(1)	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	126	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2	
	Хлеб пшеничный, обогащённый витамином	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33	
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		31,85	21,12	145,6	840,86	0,5998	0,7268	73,056	8	269,2	450,78	178,54	20,316	

20 День
завтрак

№ аксида джи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин и В2 (мг)	Витам ин С (мг)	Витамин и А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
60(1)	Сырники с морковью и стущ.молоком	100/20	14,5	11,7	30,8	248	0,08	0,25	0,7	70	152	206	30	0,8
	Батон	40	3,18	0,399	19,82	90,44	0,04	0,012	0	0	7,58	25,935	5,187	0,478
35(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		24,53	16,499	86,02	547,44	0,1875	0,4695	11,325	82,5	327,58	358,435	66,437	4,403

обед

0(1)	Икра морковная	100	1,5	4	7,5	43	0,06	0,07	4,3	20	32	53	34	0,6
0(1)	Суп картоф. с макар. изделиями.	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,105	0,2775	17,05	50,5	30,16	80,25	86	10,775
8(1)	Колбаса жареная	100	12,23	30,83	2,09	335,16	0,146	0,106	0	6,65	20,62	96,4	14,63	1,064
0(1)	Овощи тушеные	180	3,23	2,22	34	269,59	1	1	15,96	0	75,81	100,67	53,865	1,596
8(1)	Кисель с вит.С	200	0	0	21,1	81	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый витамином комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		26,12	43	105,17	975,35	1,359	1,4895	41,71	85,15	215,99	385,32	204,735	15,345

завтр	459,5	534,8	1800,6	13654	27,4252	42,744	127,64	1389,7	5914,59	7095,7	1598	138,245
обед	693,08	657,89	2700,03	18999,3	11,7836	16,3301	1195,5	1104,5	4768,4	9055,37	3282,02	305,483
всего	1152,6	1192,7	4500,59	32653,1	39,2088	59,0741	1323,1	2494,16	10683	16151,1	4879,99	443,728

средн за День	57,63	59,635	225,03	1632,65	1,96044	2,95371	66,156	124,708	534,15	807,563	243,999	22,1864
------------------	-------	--------	--------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	---------

норма	54	55,2	229,8	1627,8								
откл	3,63	4,44	-4,77	4,85								1,51185

завтр	22,98	26,74	90,03	682,7
обед	34,65	32,89	135	950
всего	57,63	59,64	225	1633

норма

завтр	22,5	23	95,75	678,3
обед	31,5	32,2	134,1	949,6
всего	54	55,2	229,8	1628

ПРИМЕЧАНИЕ:

При составлении примерного 20-ти дневного меню использованы следующие источники:

- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей ред. Лапиной В. Т. М: Издательство «Хлебпродинформ» 2004. (1);
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1. Под ред. Марчука Ф. Л. М: Издательство «Хлебпродинформ» 1996. (2);
- Сборник рецептур блюд кулинарных, мучных изделий для предприятий общественного питания г. Петропавловск-Камчатский 1989г. Министерство торговли РСФСР Управление торговли Камчатского обл.исполкома.(3)
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Под ред. Скурихина И.М., Тутельяна В.А. М: Издательство «Де ли принт» 2007. (4);
- Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных учреждениях. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34. Москва 2007 г.

* В данных рецептурах произведена замена маргарина на масло сливочное согласно требованиям СанПин 2.4.5.2409-08.