



Согласовано
Генеральный директор ООО «МКК»

« » 2022г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей в дошкольных образовательных организациях с 12 часовым режимом работы с 05 марта 2022г.

Возрастная группа с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
185	Каша молочная "Дружба" на стуженном молоке	150	5,424	7,917	38,915	248,985	0,420
	Кондитерское изделие	15	0,015		11,910	48,150	
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Итого за Завтрак	350,000	5,556	11,562	59,899	366,684	0,459
	Второй завтрак						
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Обед						
57	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	2,100
102	Суп гороховый	150	4,036	4,364	12,832	107,000	1,200
282	Котлета из мяса говядины	50	8,068	8,238	7,058	134,507	0,500
312	Картофельное пюре	110	2,812	3,840	18,942	121,936	0,260
348	Компот из яблок	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	520,000	17,646	19,532	66,468	515,423	4,060
	Полдник						
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
357	Кисель витаминизированный	180			25,754	104,070	0,396
	Итого за Полдник	215,000	2,450	0,350	41,854	181,070	0,396
	Ужин						
67	Винегрет овощной	100	2,242	6,240	10,345	107,390	8,200
406	Пирожок с капустой и луком	100	7,514	4,412	43,033	242,330	26,050
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
	Итого за Ужин	400,000	9,870	10,677	63,474	399,282	35,493
	Всего за Понедельник - 1	1635,000	36,347	42,271	251,994	1538,959	43,408
	День/неделя: Вторник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,381	4,231	14,524	114,468	1,365
15	Сыр порционно	7	2,080	2,088		27,112	0,064
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
	Итого за Завтрак	357,000	10,485	8,919	41,196	287,564	1,845
	Второй завтрак						
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Обед						
	Кукуруза порционно	30	1,177	0,246	4,059	23,698	2,255
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1,686	4,637	9,353	86,560	11,790
268	Суфле рыбное	50	13,349	6,282	4,223	127,204	0,719
350	Соус молочный	30	0,783	2,589	2,856	37,947	0,195
171	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,949	3,189	24,336	137,997	
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	550,000	22,164	17,333	71,431	532,176	15,289
	Полдник						
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	7,140	91,800	0,510
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	23,240	168,800	0,510
	Ужин						
33	Салат из свеклы отварной	50	0,960	2,062	5,632	44,860	6,400
151	Картофель	150	4,722	5,813	27,219	181,217	2,784
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	410,000	8,039	8,165	55,720	328,881	9,223
	Всего за Вторник - 1	1652,000	48,589	39,536	204,326	1378,521	39,867

Возрастная группа с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
185	Каша молочная "Дружба" на стуженном молоке	180	6,503	9,473	46,609	298,154	0,500
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
	Кондитерское изделие	30	0,030		23,820	96,300	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Итого за Завтрак	415,000	6,659	13,120	80,504	468,059	0,543
	Второй завтрак						
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Обед						
57	Икра овощная	50	0,850	4,500	4,500	68,000	3,500
102	Суп гороховый	180	4,887	5,440	15,486	130,750	1,450
282	Котлета из мяса говядины	70	11,278	12,138	9,522	192,265	0,700
312	Картофельное пюре	130	3,209	3,785	23,496	141,256	0,169
348	Компот из яблок	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	650,000	23,184	26,383	84,256	672,531	5,819
	Полдник						
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850	0,440
	Итого за Полдник	250,000	3,500	0,500	52,170	227,850	0,440
	Ужин						
67	Винегрет овощной	100	2,242	6,240	10,345	107,390	8,200
406	Пирожок с капустой и луком	100	7,514	4,412	43,033	242,330	26,050
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
	Итого за Ужин	400,000	9,870	10,677	65,474	399,282	35,493
	Всего за Понедельник - 1	1875,000	44,093	50,840	301,923	1849,322	45,495
	День/неделя: Вторник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,218	5,507	16,955	139,177	1,638
7	Сыр порциями	12	3,380	3,393		44,720	0,104
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Итого за Завтрак	447,000	14,626	12,326	54,793	389,949	2,392
	Второй завтрак						
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Обед						
	Кукуруза порционно	50	1,952	0,408	6,732	39,304	3,740
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	2,017	5,960	10,924	106,240	14,348
268	Суфле рыбное	70	18,638	7,824	6,224	170,398	1,015
350	Соус молочный	30	0,783	2,589	2,856	37,947	0,195
171	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,482	4,096	28,710	165,816	
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	680,000	29,831	21,397	89,498	672,265	19,694
	Полдник						
415	Крендель сахарный	75	6,618	4,157	51,844	271,260	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,600
	Итого за Полдник	275,000	12,418	9,157	60,244	379,260	0,600
	Ужин						
33	Салат из свеклы отварной	50	0,960	2,062	5,632	44,860	6,400
151	Картофель	180	5,202	5,248	32,568	199,558	3,234
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Итого за Ужин	460,000	8,528	7,602	62,070	351,278	9,677
	Всего за Вторник - 1	1992,000	65,924	51,001	279,345	1853,853	45,363

День/неделя: Среда - 1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	150	5,223	5,268	21,606	155,457	1,248
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
	Итого за Завтрак	355,000	9,031	11,493	48,279	333,302	1,664
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
95	Салат из квашеной капусты	30	0,756	2,060	1,860	30,240	12,200
106	Суп с рыбными фрикадельками (минтай)	175	7,476	2,771	11,625	101,899	2,580
294	Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом	130	22,547	8,748	19,192	247,054	38,298
348	Компот из абрикосов	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	515,000	32,999	13,970	57,613	490,373	53,078
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
Ужин							
21	Салат из морской капусты с луком	50	0,280	3,037	1,640	35,170	2,000
322	Шницель из мяса птицы	50	13,697	14,468	7,071	211,620	1,340
204	Макаронные изделия отварные	110	4,094	2,656	26,124	144,887	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	420,000	20,428	20,451	57,704	494,481	3,379
	Всего за Среда - 1	1625,000	70,358	51,033	199,236	1546,356	72,310

День/неделя: Четверг - 1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Омлет натуральный	150	14,316	17,031	3,936	226,654	0,871
15	Сыр порционный	7	2,080	2,088		27,112	0,064
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Итого за Завтрак	357,000	17,874	19,338	22,144	334,270	0,974
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	30	0,564	2,052	5,627	43,510	3,300
108	Суп с клецками	150	2,492	5,218	13,748	112,119	1,200
274	Зразы рубленные	50	7,572	9,648	7,309	146,368	2,200
132	Капуста тушёная	110	3,632	2,391	14,847	97,727	72,400
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,374	0,154	16,291	75,130	110,000
	Итого за Обед	520,000	16,855	19,854	70,782	538,154	189,100
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	7,140	91,800	0,510
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	23,240	168,800	0,510
Ужин							
	Икра овощная	40	0,680	3,600	3,600	54,400	2,800
141.06	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	17,112	4,484	26,813	216,897	2,120
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
392	Чай с лимоном	180	0,105	0,023	11,095	45,506	1,239
	Итого за Ужин	400,000	20,177	8,377	55,368	383,103	6,159
	Всего за Четверг - 1	1612,000	62,805	52,689	184,274	1485,426	209,743

День/неделя: Среда - 1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	180	6,242	6,600	26,189	189,996	1,495
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
	Итого за Завтрак	420,000	11,396	13,275	61,938	413,441	1,963
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
95	Салат из квашеной капусты	50	1,242	3,096	2,970	46,740	20,100
90	Суп с рыбными фрикадельками (минтай)	225	8,131	2,898	16,830	126,579	2,930
294	Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом	150	26,120	10,530	22,458	290,654	44,212
348	Компот из абрикосов	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	645,000	38,453	17,044	73,510	604,233	67,242
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
	Итого за Полдник	250,000	9,300	5,500	31,000	216,000	1,400
Ужин							
21	Салат из морской капусты с луком	50	0,280	3,037	1,640	35,170	2,000
322	Шницель из мяса птицы	70	19,087	20,315	10,269	297,930	1,860
204	Макаронные изделия отварные	130	4,872	3,472	31,072	175,156	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	480,000	26,605	27,116	66,851	615,116	3,903
	Всего за Среда - 1	1925,000	86,274	63,455	246,038	1909,890	87,508

День/неделя: Четверг - 1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Омлет натуральный	160	15,320	17,933	4,223	239,967	0,936
7	Сыр порционный	12	3,380	3,393		44,720	0,104
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
	Итого за Завтрак	407,000	21,236	21,698	30,333	402,247	1,083
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	50	0,925	2,087	9,623	61,440	5,400
108	Суп с клецками	180	3,029	7,121	16,540	142,591	1,450
274	Зразы рубленные	70	9,960	11,334	10,414	183,557	3,200
132	Капуста тушёная	130	4,225	2,424	17,584	111,747	85,700
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	130,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	650,000	21,542	23,668	90,694	672,525	225,750
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,600
	Итого за Полдник	250,000	9,300	5,500	31,400	218,000	0,600
Ужин							
57	Икра овощная	50	0,850	4,500	4,500	68,000	3,500
141.06	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	20,265	5,648	31,449	258,696	2,499
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	
	Итого за Ужин	480,000	25,028	10,623	71,145	486,758	7,242
	Всего за Четверг - 1	1917,000	77,626	62,008	236,311	1840,629	247,675

День/неделя: Пятница - 1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,381	4,231	14,524	114,468	1,365
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
	Батон иодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
	Итого за Завтрак	355,000	9,629	11,205	40,930	304,024	2,457
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
46	Винегрет овощной	30	0,668	2,076	3,345	35,020	2,400
88	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,702	4,649	7,401	78,253	19,140
291	Плов из мяса птицы	130	15,069	14,187	24,357	284,398	3,880
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Итого за Обед	490,000	19,659	21,302	61,707	516,441	25,750
Полдник							
	Батон иодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
Ужин							
369	Соус молочный сладкий	30	1,281	0,864	5,677	35,820	0,429
41	Салат из моркови с кукурузой	40	1,006	3,154	4,218	49,958	2,705
223	Запеканка творожная	130	18,811	14,544	26,589	315,137	0,843
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Итого за Ужин	380,000	23,008	21,076	46,618	472,894	3,636
	Всего за Пятница - 1	1580,000	60,501	58,333	190,455	1536,959	36,033

День/неделя: Понедельник - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша геркулесовая на стуженном молоке	150	5,173	7,771	32,039	218,965	0,320
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
	Кондитерское изделие	15	0,015		11,910	48,150	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Итого за Завтрак	350,000	5,305	11,416	53,023	336,664	0,359
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
46	Винегрет овощной	30	0,668	2,076	3,345	35,020	2,400
97	Суп Метелница	150	2,835	3,404	14,079	98,703	1,600
255	Котлеты рыбные	50	8,173	1,954	4,184	66,948	0,235
366	Соус томатный	30	0,527	0,741	2,383	18,869	3,750
312	Картофельное пюре	110	2,812	3,840	18,942	121,936	0,260
348	Компот из абрикосов и яблок	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	550,000	17,235	12,405	67,869	452,656	8,245
Полдник							
	Батон иодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
Ужин							
95	Салат из квашеной капусты	50	1,242	3,096	2,970	46,740	20,100
282	Биточки из мяса говядины	50	8,918	11,061	7,611	165,424	
199	Пюре из бобовых с маслом	110	12,674	3,055	26,494	184,167	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
392	Чай с лимоном	180	0,105	0,023	11,095	45,506	1,239
	Итого за Ужин	420,000	25,219	17,505	62,030	508,137	21,339
	Всего за Понедельник - 2	1675,000	55,964	46,076	224,121	1541,057	34,133

День/неделя: Пятница - 1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,218	5,507	16,955	139,177	1,638
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон иодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
	Итого за Завтрак	420,000	12,289	13,279	54,266	386,743	2,925
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
46	Винегрет овощной	50	1,069	3,118	5,124	53,280	3,900
88	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,073	5,979	9,005	98,123	23,348
291	Плов из мяса птицы	150	17,354	16,161	27,692	324,458	4,280
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	600,000	23,456	25,778	75,873	628,421	31,924
Полдник							
	Батон иодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
	Итого за Полдник	250,000	9,300	5,500	31,000	216,000	1,400
369	Соус молочный сладкий	30	1,281	0,864	5,677	35,820	0,429
Ужин							
41	Салат из моркови с кукурузой	50	1,269	4,196	5,295	64,866	3,385
251	Запеканка творожная	170	23,264	17,568	28,033	368,097	0,920
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Итого за Ужин	450,000	29,880	25,519	53,212	568,238	4,511
	Всего за Пятница - 1	1880,000	75,805	70,236	233,871	1881,002	43,960

День/неделя: Понедельник - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша геркулесовая на стуженном молоке	180	6,169	8,614	38,396	256,005	0,390
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Итого за Завтрак	417,000	6,327	12,261	73,879	432,330	0,433
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
46	Винегрет овощной	50	1,069	3,118	5,124	53,280	3,900
97	Суп Метелница	180	3,394	4,373	16,837	120,771	1,850
255	Котлеты рыбные	70	11,673	3,620	6,058	103,406	0,335
366	Соус томатный	30	0,527	0,741	2,383	18,869	3,750
312	Картофельное пюре	130	3,209	3,785	23,496	141,256	0,169
348	Компот из абрикосов и яблок	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	680,000	22,832	16,157	85,150	577,842	10,004
Полдник							
	Батон иодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
	Итого за Полдник	250,000	9,300	5,500	31,000	216,000	1,400
Ужин							
95	Салат из квашеной капусты	50	1,242	3,096	2,970	46,740	20,100
282	Биточки из мяса говядины	70	11,278	12,138	9,522	192,265	0,700
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,982	3,940	31,317	220,656	
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	480,000	29,895	19,469	69,765	575,523	22,043
	Всего за Понедельник - 2	1987,000	69,234	53,547	279,313	1883,295	37,080

День/неделя: Вторник - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	150	5,223	5,268	21,606	155,457	1,248
15	Сыр порционными	7	2,080	2,088		27,112	0,064
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
416	"Какао со ступенным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
Итого за Завтрак		357,000	11,327	9,956	48,278	328,553	1,728
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
33	Свекла отварная	30	0,600	0,040	3,520	16,800	4,000
88	Шп из свежей капусты со сметаной	150	1,702	4,649	7,401	78,253	19,140
289	Рагу овощное из птицы	130	14,956	15,773	16,149	265,456	4,960
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		490,000	19,478	20,852	53,674	479,279	28,430
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	7,140	91,800	0,510
Итого за Полдник		205,000	7,380	4,600	23,240	168,800	0,510
Ужин							
424	Булочка домашняя	60	5,185	4,194	37,474	208,276	0,221
188	Запеканка рисовая с творогом	130	15,514	12,162	23,783	269,680	0,376
369	Соус молочный сладкий	30	1,281	0,864	5,677	35,820	0,429
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
Итого за Ужин		400,000	22,058	17,240	75,943	550,280	1,065
Всего за Вторник - 2		1582,000	60,763	53,168	213,875	1588,012	44,733

День/неделя: Среда - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,381	4,231	14,524	114,468	1,365
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
Итого за Завтрак		355,000	8,189	10,456	41,197	292,313	1,781
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
21	Салат из морской капусты с яйцом	30	0,991	2,895	0,055	30,226	
108	Суп с клецками	150	2,492	5,218	13,748	112,119	1,200
255	Печень по-строгановски	50	9,249	5,476	4,798	106,089	16,894
166	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,121	4,179	23,363	151,646	1,250
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,374	0,154	16,291	75,130	110,000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		520,000	20,447	18,312	71,215	538,510	129,344
Полдник							
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
Итого за Полдник		202,000	4,962	4,250	32,208	192,820	1,190
Ужин							
46	Винегрет овощной	40	0,867	2,094	4,133	39,200	3,200
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	13,697	14,468	7,071	211,620	1,340
132	Капуста тушеная	130	4,225	2,424	17,584	111,747	85,700
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
Итого за Ужин		420,000	20,386	19,186	47,037	443,271	90,279
Всего за Среда - 2		1627,000	54,504	52,724	204,396	1528,014	235,594

День/неделя: Вторник - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	180	6,242	6,600	26,189	189,996	1,495
7	Сыр порциями	12	3,380	3,393		44,720	0,104
416	"Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		427,000	15,024	13,043	61,945	426,448	2,067
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
33	Свекла отварная	50	1,005	0,067	5,896	28,140	6,700
88	Шп из свежей капусты со сметаной	180	2,073	5,979	9,005	98,123	23,348
289	Рагу овощное из птицы	150	17,362	18,575	18,597	309,965	5,880
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		600,000	23,400	25,141	67,550	588,788	36,324
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,600
Итого за Полдник		250,000	9,300	5,500	31,400	218,000	0,600
Ужин							
188	Запеканка рисовая с творогом	180	21,456	16,952	32,959	374,385	0,515
369	Соус молочный сладкий	30	1,281	0,864	5,677	35,820	0,429
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
424	Булочка домашняя	70	5,891	6,320	43,760	255,356	0,247
Итого за Ужин		480,000	28,714	24,158	92,405	706,120	1,234
Всего за Вторник - 2		1887,000	76,958	68,362	266,040	2000,456	53,225

День/неделя: Среда - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,218	5,507	16,955	139,177	1,638
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		420,000	10,372	12,182	52,704	362,622	2,106
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
21	Салат из морской капусты с яйцом	50	1,651	4,492	0,091	47,380	
108	Суп с клецками	180	3,029	7,121	16,540	142,591	1,450
255	Печень по-строгановски	70	12,909	8,518	6,094	153,529	23,702
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,702	4,385	25,747	165,036	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	130,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		650,000	26,693	25,218	85,005	681,726	155,152
Полдник							
	Булочка дорожная	80	6,261	7,254	36,709	237,102	0,325
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
Итого за Полдник		280,000	12,061	12,254	44,709	343,102	1,725
Ужин							
46	Винегрет овощной	50	1,069	3,118	5,124	53,280	3,900
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	19,087	21,314	10,269	306,920	1,860
132	Капуста тушеная	130	4,225	2,424	17,584	111,747	85,700
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
Итого за Ужин		480,000	26,747	27,148	56,847	578,807	91,503
Всего за Среда - 2		1960,000	76,394	77,322	252,005	2027,357	263,486

День/неделя: Четверг - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка творожная	120	17,364	13,426	24,291	290,896	0,778
369	Соус молочный сладкий	20	0,854	0,576	3,452	22,550	0,286
15	Сыр порционный	7	2,080	2,088		27,112	0,064
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
	Батон йодированный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	
Итого за Завтрак		352,000	24,672	18,740	56,715	497,542	1,544
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
32	Салат из свеклы с сыром	30	1,765	3,334	2,728	48,200	3,140
96	Рассольник московский	150	1,892	3,738	11,754	89,000	1,640
255	Котлеты рыбные	50	8,173	1,954	4,184	66,948	0,235
312	Картофельное пюре	110	2,812	3,840	18,942	121,936	0,260
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		520,000	16,862	13,256	62,544	437,264	5,275
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	8,500	5,610	6,630	111,350	1,020
Итого за Полдник		205,000	10,950	5,960	22,730	188,350	1,020
Ужин							
20	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	1,188	5,129	6,618	79,640	20,400
454	Кулебяка с мясом и картофелем	100	13,072	21,489	39,816	404,662	0,800
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
Итого за Ужин		350,000	14,346	26,640	56,444	524,862	21,243
Всего за Четверг - 2		1557,000	67,350	65,116	211,173	1709,118	42,082

День/неделя: Пятница - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша манная на молоке	150	7,052	7,700	30,049	218,765	1,989
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
Итого за Завтрак		355,000	10,860	13,925	56,722	396,610	2,405
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Итого за Второй завтрак		150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
41	Салат из моркови с яблоком	30	0,348	2,058	4,534	38,590	2,100
103	Суп вермишелевый	150	1,966	2,291	13,747	83,740	1,200
298	Голубцы ленивые	180	15,475	14,831	14,612	255,856	56,890
348	Компот из яблок	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		540,000	20,009	19,570	57,829	489,366	60,190
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
357	Кисель витаминизированный	180			25,754	104,070	0,396
Итого за Полдник		215,000	2,450	0,350	41,854	181,070	0,396
Ужин							
415	Крендель сахарный	75	6,618	4,157	51,844	271,260	
212	Лапшевник с творогом	130	12,378	12,015	30,396	281,213	0,232
	Молоко стуженное	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,200
392	Чай с лимоном	180	0,105	0,023	11,095	45,506	1,239
Итого за Ужин		405,000	20,541	17,895	104,435	663,579	1,671
Всего за Пятница - 2		1665,000	54,685	51,890	279,140	1807,125	67,662

День/неделя: Четверг - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
251	Запеканка творожная	150	20,528	15,502	24,736	324,792	0,812
369	Соус молочный сладкий	20	0,854	0,576	3,452	22,550	0,286
7	Сыр порциями	12	3,380	3,393			0,104
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		417,000	30,164	22,521	63,944	583,794	1,670
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
32	Салат из свеклы с сыром	50	3,105	5,397	4,488	79,350	5,172
96	Рассольник московский	180	2,301	5,089	14,344	113,300	1,948
255	Котлеты рыбные	70	11,673	3,620	6,058	103,406	0,335
312	Картофельное пюре	130	3,209	3,785	23,496	141,256	0,169
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		650,000	23,248	18,411	79,638	577,572	7,624
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000	1,200
Итого за Полдник		250,000	13,500	7,100	30,800	241,000	1,200
Ужин							
95	Салат из квашеной капусты с яблоком	80	1,944	4,149	4,590	66,650	31,500
454	Кулебяка с мясом и картофелем	100	13,072	21,489	39,816	404,662	0,800
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
Итого за Ужин		380,000	15,102	25,660	54,416	511,872	32,343
Всего за Четверг - 2		1827,000	82,535	74,211	241,537	1975,338	55,837
День/неделя: Пятница - 2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша манная на молоке	180	8,474	9,250	36,078	262,734	2,392
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		420,000	13,628	15,925	71,827	486,179	2,860
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Итого за Второй завтрак		160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
41	Салат из моркови с яблоком	50	0,580	3,097	7,224	59,990	3,500
103	Суп вермишелевый	180	2,380	3,350	16,600	106,400	1,500
298	Голубцы ленивые	180	15,475	14,831	14,612	255,856	56,890
348	Компот из яблок	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		630,000	21,395	21,798	69,688	562,506	61,890
Полдник							
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850	0,440
Итого за Полдник		232,000	0,032		54,578	220,570	0,440
Ужин							
415	Крендель сахарный	50	4,434	2,791	34,564	181,113	
212	Лапшевник с творогом	180	17,177	16,553	42,113	388,876	0,321
	Молоко стуженное	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,300
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
Итого за Ужин		460,000	23,884	21,919	105,423	717,950	1,864
Всего за Пятница - 2		1902,000	59,819	59,802	321,036	2068,805	70,254

День/неделя: Понедельник - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	2,610	3,460	17,529	111,787	0,130
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
	Кондитерское изделие	15	0,015		11,910	48,150	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
Итого за Завтрак		350,000	2,742	7,105	38,513	229,486	0,169
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Итого за Второй завтрак		150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
46	Винегрет овощной	30	0,668	2,076	3,345	35,020	2,400
96	Рассольник московский	150	1,892	3,738	11,754	89,000	1,640
255	Биточки рыбные	50	8,173	1,954	4,184	66,948	0,235
312	Картофельное пюре	110	2,812	3,840	18,942	121,936	0,260
348	Компот из яблок	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		520,000	15,765	11,998	63,161	424,084	4,535
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
Итого за Полдник		205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
Ужин							
33	Салат из свеклы отварной	40	0,735	1,048	4,312	29,570	4,900
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	13,697	14,468	7,071	211,620	1,340
132	Капуста тушёная	110	3,632	2,391	14,847	97,727	72,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
Итого за Ужин		430,000	20,457	18,202	52,186	454,779	79,883
Всего за Понедельник - 3		1655,000	47,170	42,055	195,059	1351,949	88,777

День/неделя: Вторник - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	150	5,223	5,268	21,606	155,457	1,248
15	Сыр порционный	7	2,080	2,088		27,112	0,064
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
Итого за Завтрак		357,000	11,071	9,956	48,214	327,369	1,728
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
81	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,789	1,049	2,915	25,410	11,250
106	Суп с рыбными фрикадельками (минтай)	175	7,476	2,771	11,625	101,899	2,580
291	Плов из говядины	130	11,471	9,611	24,357	230,178	2,600
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		515,000	21,956	13,821	65,501	476,257	16,760
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	7,140	91,800	0,510
Итого за Полдник		205,000	7,380	4,600	23,240	168,800	0,510
Ужин							
452	Булочка домашняя	70	5,891	6,320	43,760	255,356	0,247
212	Лапшевник с творогом	130	12,378	12,015	30,396	281,213	0,232
	Молоко сгущенное	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,200
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
Итого за Ужин		400,000	19,787	20,055	94,264	638,672	0,718
Всего за Вторник - 3		1607,000	60,714	48,953	243,959	1672,198	32,716

День/неделя: Понедельник - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
185	Каша пшеничная на сгущенном молоке	180	3,164	4,476	21,262	138,100	0,160
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
Итого за Завтрак		417,000	3,322	8,123	56,745	314,425	0,203
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Итого за Второй завтрак		160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
46	Винегрет овощной	50	1,069	3,118	5,124	53,280	3,900
96	Рассольник московский	180	2,301	5,089	14,344	113,300	1,948
255	Биточки рыбные	70	11,673	3,620	6,058	103,406	0,335
312	Картофельное пюре	130	3,209	3,785	23,496	141,256	0,169
348	Компот из яблок	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		650,000	21,212	16,132	80,274	551,502	6,352
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
Итого за Полдник		250,000	9,300	5,500	31,000	216,000	1,400
Ужин							
33	Салат из свеклы отварной	50	0,960	2,062	5,632	44,860	6,400
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	19,087	21,314	10,269	306,920	1,860
132	Капуста тушёная	130	4,225	2,424	17,584	111,747	85,700
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
Итого за Ужин		480,000	26,665	26,095	59,441	579,389	95,203
Всего за Понедельник - 3		1957,000	61,379	56,010	246,979	1742,916	106,358

День/неделя: Вторник - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	180	6,242	6,600	26,189	189,996	1,495
7	Сыр порционный	12	3,380	3,393		44,720	0,104
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		427,000	14,736	13,043	61,873	425,116	2,067
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
81	Салат из квашеной капусты с луком	50	1,322	2,082	5,250	46,950	18,700
90	Суп с рыбными фрикадельками (минтай)	225	8,131	2,898	16,830	126,579	2,930
291	Плов из говядины	150	13,188	10,865	27,692	261,698	2,800
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		645,000	25,601	16,365	83,824	587,787	24,826
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,600
Итого за Полдник		250,000	9,300	5,500	31,400	218,000	0,600
Ужин							
424	Булочка домашняя	50	4,276	2,969	31,435	169,479	0,182
212	Лапшевник с творогом	180	17,177	16,553	42,113	388,876	0,321
	Молоко сгущенное	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,300
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
Итого за Ужин		460,000	23,699	22,095	100,208	697,315	0,846
Всего за Вторник - 3		1912,000	73,856	57,523	290,045	1989,319	41,339

День/неделя: Среда - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Омлет натуральный	150	14,316	17,031	3,936	226,654	0,871
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
	Итого за Завтрак	355,000	18,380	23,256	30,673	405,683	1,287
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
	Кукуруза порционно	30	1,177	0,246	4,059	23,698	2,255
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1,686	4,637	9,353	86,560	11,790
291	Запеканка картофельная с мясом птицы	130	15,294	17,765	22,659	310,513	2,320
330	Соус сметанный	30	0,424	1,226	1,686	19,640	0,032
1008	Напиток из лимона	150	0,108	0,012	18,324	75,900	4,800
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	520,000	20,909	24,276	69,041	579,611	21,197
Полдник							
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	7,140	91,800	0,510
	Итого за Полдник	202,000	4,962	4,250	32,548	194,520	0,510
Ужин							
145.05	Хлебцы рыбные	60	13,181	6,163	4,445	125,974	0,524
166	Рис отварной с овощами	110	3,027	5,159	24,354	156,287	1,200
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	380,000	18,565	11,612	51,668	385,065	1,763
	Всего за Среда - 3	1587,000	63,336	63,914	196,670	1625,979	37,757

День/неделя: Четверг - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка творожная	120	17,364	13,426	24,291	290,896	0,778
369	Соус молочный сладкий	20	0,854	0,576	3,452	22,550	0,286
15	Сыр порционно	7	2,080	2,088		27,112	0,064
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
	Батон йодированный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	
	Итого за Завтрак	352,000	24,416	18,740	56,651	496,358	1,544
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	0,620	2,040	3,555	35,010	3,700
108	Суп с клецками	150	2,492	5,218	13,748	112,119	1,200
282	Котлета из мяса говядины	50	8,068	8,238	7,058	134,507	0,500
132	Капуста тушёная	110	3,632	2,391	14,847	97,727	72,400
348	Компот из абрикосов	150		11,976	47,880		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	520,000	17,032	18,277	64,144	490,543	77,800
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
Ужин							
57	Икра овощная	50	0,850	4,500	4,500	68,000	3,500
141.06	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	17,112	4,484	26,813	216,897	2,120
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	410,000	20,319	9,274	54,182	387,701	5,659
	Всего за Четверг - 3	1617,000	69,667	51,411	210,617	1602,802	99,193

День/неделя: Среда - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Омлет натуральный	160	15,320	17,933	4,223	239,967	0,936
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
	Итого за Завтрак	400,000	20,762	24,608	40,044	464,744	1,404
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
	Кукуруза порционно	50	1,952	0,408	6,732	39,304	3,740
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	2,017	5,960	10,924	106,240	14,348
291	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	17,578	19,687	26,001	350,123	2,620
330	Соус сметанный	30	0,424	1,226	1,686	19,640	0,032
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	630,000	25,057	27,815	84,999	692,247	26,340
Полдник							
410	Ватрушка с повидлом	75	4,702	2,804	55,275	260,302	0,200
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,600
	Итого за Полдник	275,000	10,502	7,804	63,675	368,302	0,800
Ужин							
145.05	Хлебцы рыбные	70	15,363	7,175	5,024	146,120	0,610
166	Рис отварной с овощами	150	4,165	7,255	33,529	216,526	1,600
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	450,000	21,894	14,722	62,422	469,506	2,253
	Всего за Среда - 3	1885,000	78,734	75,469	263,880	2055,899	43,797

День/неделя: Четверг - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
251	Запеканка творожная	150	20,528	15,502	24,736	324,792	0,812
369	Соус молочный сладкий	20	0,854	0,576	3,452	22,550	0,286
7	Сыр порциями	12	3,380	3,393		44,720	0,104
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
	Итого за Завтрак	417,000	29,876	22,521	63,872	582,462	1,670
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
	Итого за Второй завтрак	130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	50	1,045	1,070	5,966	37,590	6,100
108	Суп с клецками	180	3,029	7,121	16,540	142,591	1,450
282	Котлета из мяса говядины	70	11,278	12,138	9,522	192,265	0,700
132	Капуста тушёная	130	4,225	2,424	17,584	111,747	85,700
348	Компот из абрикосов	180		13,972	55,860		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	650,000	22,537	23,273	80,864	624,453	93,950
Полдник							
	Кондитерское изделие	30	0,030		23,820	96,300	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
	Итого за Полдник	230,000	5,830	5,000	31,820	202,300	1,400
Ужин							
57	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	2,100
141.06	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	20,265	5,648	31,449	258,696	2,499
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	440,000	23,141	8,640	58,019	406,356	4,642
	Всего за Четверг - 3	1867,000	81,905	59,954	247,315	1876,671	114,662

День/неделя: Пятница - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша рисовая молочная	150	4,810	6,848	23,426	175,395	1,365
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
	Итого за Завтрак	355,000	8,874	13,073	50,163	354,424	1,781
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
45	Винегрет овощной с квашеной капустой	30	0,809	1,085	3,703	28,260	4,650
102	Суп гороховый	150	4,036	4,364	12,832	107,000	1,200
255	Печень по-строгановски	50	9,249	5,476	4,798	106,089	16,894
165	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,686	3,396	21,166	133,787	
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,374	0,154	16,291	75,130	110,000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	520,000	18,574	13,726	68,439	478,886	132,744
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
357	Кисель витаминизированный	180			25,754	104,070	0,396
	Итого за Полдник	235,000	2,450	0,350	45,270	194,850	0,440
Ужин							
	Огурцы солёные порционные	50	0,728	0,091	1,547	11,830	4,550
289	Рагу овощное из птицы	150	17,362	18,575	18,597	309,965	5,880
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	410,000	20,447	18,956	43,013	424,599	10,469
	Всего за Пятница - 3	1670,000	51,170	46,255	225,185	1529,259	148,434

День/неделя: Понедельник - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша ячневая на стуженном молоке	150	4,528	5,181	32,187	193,713	0,320
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
392	Кондитерское изделие	15	0,015		11,910	48,150	
	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Итого за Завтрак	350,000	4,660	8,826	53,171	311,412	0,359
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
54	Салат из свеклы с яблоками	30	0,449	2,069	4,452	38,480	3,800
97	Суп Метелица	150	2,835	3,404	14,079	98,703	1,600
255	Биточки рыбные	50	8,173	1,954	4,184	66,948	0,235
171	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,949	3,189	24,336	137,997	
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед	520,000	16,626	11,006	73,655	460,898	5,965
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
	Итого за Полдник	205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
Ужин							
95	Салат из квашеной капусты	100	2,484	6,192	5,940	93,480	40,200
454	Кудряшка с мясом и картофелем	100	13,072	21,489	39,816	404,662	0,800
392	Чай с лимоном	180	0,105	0,023	11,095	45,506	1,239
	Итого за Ужин	380,000	15,661	27,704	56,851	543,648	42,239
	Всего за Понедельник - 4	1605,000	45,152	52,285	224,876	1559,558	52,753

День/неделя: Пятница - 3							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша рисовая молочная	200	6,441	9,381	31,114	235,743	1,820
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
	Итого за Завтрак	440,000	11,883	16,056	66,935	460,520	2,288
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
45	Винегрет овощной с квашеной капустой	50	1,342	2,141	6,185	50,100	7,600
102	Суп гороховый	180	4,887	5,440	15,486	130,750	1,450
255	Печень по-строгановски	70	12,909	8,518	6,094	153,529	23,702
165	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,702	4,385	25,747	165,036	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	130,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	650,000	24,872	20,023	86,269	633,575	162,752
Полдник							
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850	0,440
	Итого за Полдник	240,000	2,800	0,400	47,570	205,850	0,440
Ужин							
	Огурцы солёные порционные	50	0,728	0,091	1,547	11,830	4,550
289	Рагу овощное из птицы	180	20,850	22,324	22,174	371,754	7,050
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	460,000	23,944	22,707	47,591	490,444	11,643
	Всего за Пятница - 3	1950,000	64,379	59,346	267,885	1871,989	180,323

День/неделя: Понедельник - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша ячневая на стуженном молоке	180	5,180	6,141	36,580	222,547	0,340
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Итого за Завтрак	417,000	5,338	9,788	72,063	398,872	0,383
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
54	Салат из свеклы с яблоками	50	0,732	4,112	7,632	70,880	6,200
97	Суп Метелица	180	3,394	4,373	16,837	120,771	1,850
255	Биточки рыбные	70	11,673	3,620	6,058	103,406	0,335
171	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,482	4,096	28,710	165,816	
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	650,000	22,241	16,721	93,289	613,433	8,781
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
	Итого за Полдник	250,000	9,300	5,500	31,000	216,000	1,400
Ужин							
95	Салат из квашеной капусты	60	1,458	3,113	3,480	50,150	23,600
454	Кудряшка с мясом и картофелем	100	13,072	21,489	39,816	404,662	0,800
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,562	1,243
	Итого за Ужин	360,000	14,643	24,627	55,392	504,374	25,643
	Всего за Понедельник - 4	1837,000	52,402	56,796	271,263	1814,279	39,407

День/неделя: Вторник - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
185	Каша молочная "Дружба"	150	5,909	7,372	25,405	192,525	1,573
15	Сыр порционно	7	2,080	2,088		27,112	0,064
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
Итого за Завтрак		357,000	11,757	12,060	52,013	364,437	2,053
<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
<i>Обед</i>							
41	Салат из моркови с кукурузой	30	0,758	2,117	3,171	35,278	2,030
103	Суп вермишелевый	150	1,966	2,291	13,747	83,740	1,200
282	Оладьи из пшеницы	50	11,217	9,602	6,901	159,234	19,470
143	Рагу из овощей	110	2,615	4,328	14,985	110,590	23,250
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,374	0,154	16,291	75,130	110,000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		520,000	19,150	18,882	68,055	527,272	155,950
<i>Полдник</i>							
386	Кисломолочный напиток	170	4,930	4,250	7,140	91,800	0,510
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Полдник		205,000	7,380	4,600	23,240	168,800	0,510
<i>Ужин</i>							
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	13,697	14,468	7,071	211,620	1,340
199	Пюре из бобовых с маслом	110	12,674	3,055	26,494	184,167	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
Итого за Ужин		370,000	28,728	17,813	56,434	498,591	1,379
Всего за Вторник - 4		1582,000	67,536	53,875	212,482	1620,200	172,892

День/неделя: Среда - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
15	Сыр порционно	7	2,080	2,088		27,112	0,064
185	Каша геркулесовая молочная	150	6,639	8,301	24,511	200,165	1,690
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
Итого за Завтрак		357,000	12,743	12,989	51,183	373,261	2,170
<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
<i>Обед</i>							
57	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	2,100
65	Свекольник вегетарианский со сметаной	155	1,991	3,880	12,676	94,127	7,040
260	Гуляш из говядины	50	7,266	7,943	1,951	108,520	2,400
204	Макаронные изделия отварные	110	4,094	2,656	26,124	144,887	
348	Компот из абрикосов и яблок	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		525,000	16,081	17,569	68,387	499,514	11,540
<i>Полдник</i>							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
357	Кисель витаминизированный	180			25,754	104,070	0,396
Итого за Полдник		205,000	7,380	4,600	22,900	167,100	1,190
<i>Ужин</i>							
287	Тефтели рыбные	60	9,925	3,612	7,029	100,596	1,580
312	Картофельное пюре	110	2,812	3,840	18,942	121,936	0,260
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	
Итого за Ужин		390,000	15,854	7,832	53,460	347,436	1,879
Всего за Среда - 4		1607,000	52,578	43,510	208,670	1448,411	29,779

День/неделя: Вторник - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
185	Каша молочная "Дружба"	200	7,885	10,065	33,543	257,523	2,093
7	Сыр порциями	12	3,380	3,393		44,720	0,104
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		447,000	16,379	16,508	69,227	492,643	2,665
<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
<i>Обед</i>							
41	Салат из моркови с кукурузой	50	1,269	4,196	5,295	64,866	3,385
103	Суп вермишелевый	180	2,380	3,350	16,600	106,400	1,500
282	Оладьи из пшеницы	70	15,502	11,921	9,070	206,082	27,060
143	Рагу из овощей	130	3,127	4,388	17,841	124,880	27,900
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	130,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		650,000	25,680	24,557	85,339	675,418	189,845
<i>Полдник</i>							
	Кондитерское изделие	30	0,030		23,820	96,300	
386	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,600
Итого за Полдник		230,000	5,830	5,000	32,220	204,300	0,600
<i>Ужин</i>							
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	19,087	21,314	10,269	306,920	1,860
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,982	3,940	31,317	220,656	
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
Итого за Ужин		430,000	36,435	25,546	65,456	634,436	1,903
Всего за Вторник - 4		1887,000	84,844	72,131	264,982	2067,897	208,013

День/неделя: Среда - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
185	Каша геркулесовая молочная	180	8,016	9,986	29,860	242,404	2,028
7	Сыр порциями	12	3,380	3,393		44,720	0,104
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		427,000	16,798	16,429	65,616	478,856	2,600
<i>Второй завтрак</i>							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
<i>Обед</i>							
57	Икра овощная	50	0,850	4,500	4,500	68,000	3,500
65	Свекольник вегетарианский со сметаной	180	2,401	4,948	15,091	115,143	8,478
260	Гуляш из говядины	70	10,366	10,507	2,495	146,260	3,500
204	Макаронные изделия отварные	130	4,872	3,472	31,072	175,156	
348	Компот из абрикосов и яблок	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		650,000	21,449	23,947	84,410	644,819	15,478
<i>Полдник</i>							
	Крендель сахарный	75	6,618	4,157	51,844	271,260	
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850	0,440
Итого за Полдник		275,000	12,418	9,157	59,844	377,260	1,400
<i>Ужин</i>							
287	Тефтели рыбные	70	11,567	3,736	8,515	114,266	1,825
312	Картофельное пюре	130	3,209	3,785	23,496	141,256	0,169
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	
Итого за Ужин		440,000	17,902	7,903	60,501	384,482	2,037
Всего за Среда - 4		1922,000	69,087	57,956	283,111	1946,517	34,515

День/неделя: Четверг - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша гречневая молочная	150	5,813	5,275	22,674	161,927	1,183
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
Итого за Завтрак		355,000	9,621	11,500	49,347	339,772	1,599
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,979	3,137	5,240	53,410	2,000
108	Суп с клецками	150	2,492	5,218	13,748	112,119	1,200
291	Плов из мяса птицы	130	15,069	14,187	24,357	284,398	3,880
1008	Напиток из лимона	150	0,108	0,012	18,324	75,900	4,800
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		490,000	20,868	22,944	74,629	589,127	11,880
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
386	Кисломолочный напиток	170	8,500	5,610	6,630	111,350	1,020
Итого за Полдник		205,000	10,950	5,960	22,730	188,350	1,020
Ужин							
54	Салат из свеклы с яблоками	50	0,732	4,112	7,632	70,880	6,200
415	Крепдель сахарный	50	4,434	2,791	34,564	181,113	
237	Запеканка творожная	120	17,364	13,426	24,291	290,896	0,778
369	Соус молочный сладкий	20	0,854	0,576	3,452	22,550	0,286
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
Итого за Ужин		420,000	25,276	21,647	77,124	608,591	6,993
Всего за Четверг - 4		1600,000	67,236	62,571	236,570	1786,940	34,492

День/неделя: Пятница - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,381	4,231	14,524	114,468	1,365
15	Сыр порционно	7	2,080	2,088		27,112	0,064
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,624	2,400	17,472	101,984	0,416
	Батон йодированный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
Итого за Завтрак		357,000	10,485	8,919	41,196	287,564	1,845
Второй завтрак							
418	Сок	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Итого за Второй завтрак		150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
57	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	2,100
115	Суп крестьянский с крупой перловой	150	1,668	3,661	8,508	74,350	11,640
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	130	11,602	10,415	18,053	213,027	4,850
348	Компот из абрикосов	150			11,976	47,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
Итого за Обед		490,000	16,000	17,166	54,197	439,357	18,590
Полдник							
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
357	Кисель витаминизированный	180			25,754	104,070	0,396
Итого за Полдник		215,000	2,450	0,350	41,854	181,070	0,396
Ужин							
81	Салат из квашеной капусты с луком	50	1,322	2,082	5,250	46,950	18,700
263	Рыба по-польски	150	22,718	12,477	3,345	217,169	1,210
392	Чай с сахаром	180	0,077	0,020	9,009	36,504	0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
Итого за Ужин		410,000	26,398	14,849	31,464	366,923	19,949
Всего за Пятница - 4		1622,000	56,158	41,434	187,011	1351,414	43,780
Итого		32362,000	1152,583	1019,097	4304,088	31208,255	1566,133

День/неделя: Четверг - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша гречневая молочная	180	6,973	6,615	27,404	197,646	1,417
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,045	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		420,000	12,127	13,290	63,153	421,091	1,885
Второй завтрак							
	Фрукт	130	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Итого за Второй завтрак		130,000	0,520	0,520	12,740	61,100	13,000
Обед							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,299	4,189	7,296	72,470	2,450
108	Суп с клецками	180	3,029	7,121	16,540	142,591	1,450
291	Плов из мяса птицы	150	17,354	16,161	27,692	324,458	4,280
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		600,000	24,768	28,005	91,184	716,459	13,780
Полдник							
	Батон йодированный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000	1,200
Итого за Полдник		250,000	13,500	7,100	30,800	241,000	1,200
Ужин							
54	Салат из свеклы с яблоками	50	0,732	4,112	7,632	70,880	6,200
251	Запеканка творожная	150	20,528	15,502	24,736	324,792	0,812
369	Соус молочный сладкий	30	1,281	0,864	5,677	35,820	0,429
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
415	Крепдель сахарный	50	4,434	2,791	34,564	181,113	
Итого за Ужин		480,000	30,747	26,662	87,900	719,710	7,238
Всего за Четверг - 4		1880,000	81,663	75,577	285,777	2159,360	37,103

День/неделя: Пятница - 4							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,218	5,507	16,955	139,177	1,638
15	Сыр порционно	7	2,080	2,088		27,112	0,064
416	"Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,468
	Батон йодированный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
Итого за Завтрак		422,000	12,700	10,645	52,711	358,021	2,170
Второй завтрак							
418	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Итого за Второй завтрак		160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
57	Икра овощная	50	0,850	4,500	4,500	68,000	3,500
115	Суп крестьянский с крупой перловой	180	2,017	4,994	10,275	94,960	14,198
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	13,460	12,482	20,783	250,056	5,400
348	Компот из абрикосов	180			13,972	55,860	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
Итого за Обед		600,000	19,287	22,496	66,810	553,276	23,098
Полдник							
	Кондитерское изделие	32	0,032		25,408	102,720	
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850	0,440
Итого за Полдник		232,000	0,032		54,578	220,570	0,440
Ужин							
81	Салат из квашеной капусты с луком	50	1,322	2,082	5,250	46,950	18,700
263	Рыба по-польски	180	27,230	14,971	4,014	260,459	1,451
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,560	0,043
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
Итого за Ужин		460,000	30,918	17,345	33,134	414,269	20,194
Всего за Пятница - 4		1874,000	63,817	50,646	226,753	1627,736	49,102

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного, - М.:ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. №2 Москва 2006); "Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2014"

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

Значения пищевых веществ(г) и энергии	б	Ж	у	ЭЦ
Понедельник-1	36,347	42,271	251,994	1538,959
Вторник-1	48,589	39,536	204,326	1378,521
Среда-1	70,358	51,033	199,236	1546,356
Четверг-1	62,805	52,689	184,274	1485,426
Пятница-1	60,501	58,333	190,455	1536,959
Понедельник-2	55,964	46,076	224,121	1541,057
Вторник-2	60,763	53,168	213,875	1588,012
Среда-2	54,504	52,724	204,396	1528,014
Четверг-2	67,35	65,116	211,173	1709,118
Пятница-2	54,685	51,89	279,14	1807,125
Понедельник-3	47,17	42,055	195,059	1351,949
Вторник-3	60,714	48,953	243,959	1672,198
Среда-3	63,336	63,914	196,67	1625,979
Четверг-3	69,667	51,411	210,617	1602,802
Пятница-3	51,17	46,255	225,185	1529,259
Понедельник-4	45,152	52,285	224,876	1559,558
Вторник-4	67,536	53,875	212,482	1620,2
Среда-4	52,578	43,51	208,67	1448,411
Четверг-4	67,236	62,571	236,57	1786,94
Пятница-4	56,041	41,434	187,011	1351,414
Итого за весь период	1152,583	1019,097	4304,088	31208,255
Среднее значение за 1 день	57,62915	50,95485	215,2044	1560,4128
min нормативное значение	39	43,5	188,5	1300

Распределение вклада хим.вещ. Калорийность%	б	Ж	у
Понедельник-1	9,4	24,7	65,5
Вторник-1	14,1	25,8	59,3
Среда-1	18,2	29,7	51,5
Четверг-1	16,9	31,9	49,6
Пятница-1	15,7	34,2	49,6
Понедельник-2	14,5	26,9	58,2
Вторник-2	15,3	30,1	53,9
Среда-2	14,3	31,1	53,5
Четверг-2	15,8	34,3	49,4
Пятница-2	12,1	25,8	61,8
Понедельник-3	14,0	28,0	57,7
Вторник-3	14,5	26,3	58,4
Среда-3	15,6	35,4	48,4
Четверг-3	17,4	28,9	52,6
Пятница-3	13,4	27,2	58,9
Понедельник-4	11,6	30,2	57,7
Вторник-4	16,7	29,9	52,5
Среда-4	14,5	27,0	57,6
Четверг-4	15,1	31,5	53,0
Пятница-4	16,6	27,6	55,4
Среднее значение за 1 день	14,8	29,4	55,2
Нормативное значение	12-15%	30-32%	55-58%

Значения пищевых веществ(г) и энергии	б	Ж	у	ЭЦ
Понедельник-1	44,093	50,84	301,923	1849,322
Вторник-1	65,924	51,001	279,345	1853,853
Среда-1	86,274	63,455	246,038	1909,89
Четверг-1	77,626	62,008	236,311	1840,629
Пятница-1	75,805	70,236	233,871	1881,002
Понедельник-2	69,581	53,547	279,313	1883,295
Вторник-2	76,958	68,362	266,04	2000,456
Среда-2	76,394	77,322	252,005	2027,357
Четверг-2	82,535	74,211	241,537	1975,338
Пятница-2	59,819	59,802	321,036	2068,805
Понедельник-3	61,379	56,01	246,979	1742,916
Вторник-3	73,856	57,523	290,045	1989,319
Среда-3	78,734	75,469	263,88	2055,899
Четверг-3	81,905	59,954	247,315	1876,671
Пятница-3	64,379	59,346	267,885	1871,989
Понедельник-4	52,402	56,796	271,263	1814,279
Вторник-4	84,844	72,131	264,982	2067,897
Среда-4	69,087	57,956	283,111	1946,517
Четверг-4	81,663	59,954	285,777	2159,36
Пятница-4	63,817	50,646	226,753	1627,736
Итого за весь период	1288,493	1252,192	5305,409	38442,53
Среднее значение за 1 день	64,42465	62,6096	265,27045	1962,77
min нормативное значение	54	60	261	1800

Распределение вклада хим.вещ. Калорийность%	б	Ж	у
Понедельник-1	9,5	24,7	65,3
Вторник-1	14,2	24,8	60,3
Среда-1	18,1	29,9	51,5
Четверг-1	16,9	30,3	51,4
Пятница-1	16,1	33,6	49,7
Понедельник-2	14,8	25,6	59,3
Вторник-2	15,4	30,8	53,2
Среда-2	15,1	34,3	49,7
Четверг-2	16,7	33,8	48,9
Пятница-2	11,6	26,0	62,1
Понедельник-3	14,1	28,9	56,7
Вторник-3	14,9	26,0	58,3
Среда-3	15,3	33,0	51,3
Четверг-3	17,5	28,8	52,7
Пятница-3	13,8	28,5	57,2
Понедельник-4	11,6	28,2	59,8
Вторник-4	16,4	31,4	51,3
Среда-4	14,2	26,8	58,2
Четверг-4	15,1	25,0	52,9
Пятница-4	15,7	28,0	55,7
Среднее значение за 1 день	14,8	28,9	55,7
Нормативное значение	12-15%	30-32%	55-58%