

Согласовано

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по ЯО

А.М. Звягин

«24» апреля 2019г.

М.П.

Согласовано

Директор МОУ Емишевская ОШ

Л.Б. Паутова

«24» апреля 2019г.

М.П.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Т.П. Анисимова

«24» апреля 2019г.

М.П.

**Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед) для обучающихся
в МОУ Емишевская ОШ**

Дн. понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ таб 4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
№ 393-2006г.	Сосиски отварные	80	8,8	9,1	0,3	222	0,15	0	0	0,3	28	127	16	1,4
№ 627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
№ 3-2006г.	Бутерброд с сыром	15/20	5,4	4,5	10,3	106	0,02	0,1	0,04	0,4	154	109	10	0,4
	Итого:		23,8	23,4	73,1	690	0,29	1,7	0,08	0,83	431,2	404	71	3
обед														
Сб.рец.	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,5	8	0,02	6	0	0,06	13,8	25	8	0,4
№ 138-2006г.	Суп картофельный с бобовыми	250	6	2,33	24,15	154	0,24	6,24	0	1	154	148	38,6	2
№ 422-2006г.	Тефтели мясные с соусом	80/50	8,08	3,3	29,3	272	0,07	3,5	0	0,29	30	144	20	1,7
№ 465-2006г.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,83	8,5	37,44	343	0,03	0	0,2	0,2	12,6	82	27	0,61
№ 627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		21,41	14,73	122,59	913,00	0,45	15,84	0,20	1,90	243,60	486,00	99,60	6,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,21	38,13	195,69	1603	0,74	17,54	0,28	2,73	674,8	890	170,6	9,51

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Поделя: первая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№394-2006г.	Жаркое по-домашнему	80/150	26,8	21,9	25,4	444	0,16	10,1	0	3,5	57	304	58	0,5
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
№ 1-2006г.	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,5	5,8	19,3	6,6	0,42
	Итого:		28,8	30,7	69,2	698	0,23	11,1	0	4,4	97,8	344,3	78,6	1,72
обед														
Сб.рец.	Кукуруза консервированная	60	1,4	0,7	8,6	41	0	1,1	0	0,06	1,8	28	7,8	0,2
№ 120-2006г.	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	142	0,08	22	0,5	1	154	120	21	0,5
№416-2006г.	Шницель куриный	80	13,7	13,3	14,1	227	0,06	0,8	0	2,7	30	120	17	2
№ 463-2006г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,43	9,8	32,94	272	0,18	0	0,2	0,5	20,6	180	70	2,3
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		27,81	26,76	86,40	787,00	0,41	26,80	0,70	4,61	244,80	537,00	130,80	7,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,61	57,46	155,6	1485	0,64	37,9	0,7	9,01	342,6	881,3	209,4	8,92

сряда
дъни първа
Возрастна категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 279-2006г.	Запеканка из творога с масло сливочным, сгущ. молоко	150/20/5	27,2	22,8	43,1	497	0,1	0,9	0,3	0,7	320	386	41	1,2
№ 762-2006г.	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	22,5	122	0,02	1	0,01	0	60	46	8	0
№561-2006г.	Булочка школьная	50	4,1	1,6	24,6	142	0,05	0	0,01	0,8	8	29	6	0,4
	Итого:		33,8	27,2	90,2	761	0,17	1,9	0,32	1,5	388	461	55	1,6
обед														
Сб.рец.	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14	0,04	15	0	0,5	8,4	16	10	0,5
№ 110-2006г.	Борщ из свежей капусты	250	6,16	5,44	7,7	157	0,09	13,86	0	1	154	128	28	0,8
№ 439-2006г.	Кура отварная	80	22,2	22,4	1,1	294	0,05	1,7	0	0,4	22	108	15	1,3
№ 469-2006г.	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	38,4	204	0,09	0	0	0,8	16	45	8	0,7
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		37,56	32,74	97,40	871,00	0,37	31,56	0,00	3,45	259,40	397,00	75,00	5,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,36	59,94	187,6	1632	0,54	33,46	0,32	4,95	647,4	858	130	6,6

День: четверг
Неделя: первая
Возрастна категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№ 284-2006г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,9	23,3	2,9	285	0,45	0,2	0,01	0,7	140	189	15	2,1
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
№ 8-2006г.	Бутерброд с п/к колбасой	15/20	5,4	4,5	10,3	110	0,02	0,1	0	0,4	154	109	10	0,4
	Итого:		21,4	27,8	44,7	514	0,48	1,3	0,01	1,5	317	319	39	3,3
обед														
Сб.рец.	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25	0,07	5,9	0	0,01	60	32	10,2	0,61
№ 148-2006г.	Суп с макаронными изделиями	250	2,07	5,06	2,99	235	0,06	4,6	0	0,05	40	110	10	0,4
№ 324-2006г.	Шницель рыбный с маслом сливочным	80/5	11,8	11,5	14,1	204	0,12	2,2	0	4	44	247	47	1,2
№ 472-2006г.	Картофельное пюре	150	4,2	4,7	26,4	154	0,14	5,3	0,3	0,2	44	84	29	1,1
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		21,67	21,86	75,39	739,00	0,48	20,90	0,30	4,61	226,40	562,00	101,00	4,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,07	49,66	120,09	1253	0,96	22,2	0,31	6,11	543,4	881	140	8,2

возрастная категория с 7 до 11 лет

День: **суббота**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	10,9	10,1	46,6	309	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
Сб. рец.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	40	3	1,2	20,5	105	0,04	0	0	0,7	8	27	5	0,48
	Итого:		15,3	11,9	107,2	592	0,24	43,5	0,04	1,23	323	228	75	1,78
обед														
№29-2006г.	Салат из свеклы	60	1	6	5,9	80	0,01	2,2	0	0,02	183	23	14	0,5
№ 138-2006г.	Суп картофельный с бобовыми	250	6	2,33	24,15	154	0,24	6,24	0	1	154	148	38,6	2
№416-2006г.	Шницель из говядины	80	9,6	8,32	4,8	227	0,06	0,8	0	1,7	36	137	16,7	1,9
№ 470-2006г.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,1	8,1	29,6	196	0,18	21	0,4	0,3	27	88	30	1,2
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		22,50	19,35	108,75	793,00	0,59	31,24	0,40	3,77	459,00	496,00	109,30	7,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,8	31,25	215,95	1385	0,83	74,74	0,44	5	782	724	184,3	9,08

понеделник
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
№ 393-2006г.	Сарделька отварная	80	8,8	9,1	0,3	222	0,15	0	0	0,3	28	127	16	1,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	40	3	1,2	20,5	105	0,04	0	0	0,7	8	27	5	0,48
	Итого:		21,8	20,5	100,9	772	0,33	5,5	0,04	1,33	316	338	80	3,08
обед														
№62-2006г.	Салат из свежей капусты	60	1,3	3	7	59	0,02	9,6	0	0,2	27,6	34	10	0,5
№ 131-2006г.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,75	3,25	13,5	163	0,23	9,35	0	1	154	151	40	1,24
№422-2006г.	Тефтели мясные с соусом	80/50	8,08	3,3	29,3	272	0,07	3,5	0	0,29	30	144	20	1,7
№ 469-2006г.	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	38,4	204	0,09	0	0	0,8	16	45	8	0,7
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		21,63	11,45	129,40	845,00	0,51	23,45	0,00	3,04	274,60	474,00	92,00	5,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,43	31,95	230,3	1617	0,84	28,95	0,04	4,37	590,6	812	172	8,92

День: **вторник**
Неделя: **вторая**
Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№416-2006г.	Биточек из говядины	80	9,6	8,32	4,8	227	0,06	0,8	0	1,7	36	137	16,7	1,9
№ 465-2006г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,83	8,5	37,44	343	0,03	0	0,2	0,2	12,6	82	27	0,61
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	40	3	1,2	20,5	105	0,04	0	0	0,7	8	27	5	0,48
	Итого:		16,73	18,02	77,94	734	0,13	3,7	0,2	2,6	71	256	53,7	3,79
обед														
Сб.рец.	Огурцы свежие	60	0,5	0,06	1,5	8	0,02	6	0	0,06	13,8	25	8	0,4
№ 138-2006г.	Суп картофельный с бобовыми	250	6	2,33	24,15	154	0,24	6,24	0	1	154	148	38,6	2
Сб.рец.	Поджарка из куриной грудки	80	12,1	12,5	10,8	213	0,06	0,8	0	2,7	15	120	17	2
№472-2006г.	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154	0,15	12,6	0,3	0,15	54	98	29	1,1
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		24,90	20,13	93,05	665,00	0,56	25,74	0,30	4,26	270,00	478,00	98,60	7,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,63	38,15	170,99	1399	0,69	29,44	0,5	6,86	341	734	152,3	11,09

да
 2. вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№ 279-2006г.	Запеканка из творога с масло сливочным, сгущ. молоко	150/20/5	27,2	22,8	43,1	497	0,1	0,9	0,3	0,7	320	386	41	1,2
№561-2006г.	Булочка школьная	50	4,1	1,6	24,6	142	0,05	0	0,01	0,8	8	29	6	0,4
№ 762-2006г.	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	22,5	122	0,02	1	0,01	0	60	46	8	0
	Итого:		33,8	27,2	90,2	761	0,17	1,9	0,32	1,5	388	461	55	1,6
обед														
Сб.рец.	Кукуруза консервированная	60	1,4	0,7	8,6	41	0	1,1	0	0,06	1,8	28	7,8	0,2
№ 129-2006г.	Рассольник ленинградский	250	2,36	5,68	20,1	180	0,11	9,28	0,5	1,32	154	130	26,6	0,7
№ 439-2006г.	Кура отварная	80	22,2	22,4	1,1	294	0,05	1,7	0	0,4	5,3	108	15	1,3
№ 463-2006г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,43	9,8	32,94	272	0,18	0	0,2	0,5	20,6	180	70	2,3
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		33,43	32,80	84,24	782,00	0,44	13,08	0,70	3,03	240,70	546,00	109,00	5,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,23	60	174,44	1543	0,61	14,98	1,02	4,53	628,7	1007	164	7,4

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№23-2006г.	Сыр порционный	20	4,7	6,2	0	76	0,01	0,2	0,04	0,1	20	128	9,2	0,2
№ 469-2006г.	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	38,4	204	0,09	0	0	0,8	16	45	8	0,7
№ 393-2006г.	Сосиски отварные	80	8,8	9,1	0,3	222	0,15	0	0	0,3	28	127	16	1,4
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	40	3	1,2	20,5	105	0,04	0	0	0,7	8	27	5	0,48
	Итого:		22	20,8	90,7	726	0,3	1,2	0,04	2,3	95	348	52,2	3,58
обед														
Сб.рец.	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14	0,04	15	0	0,5	8,4	16	10	0,5
№ 120-2006г.	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	142	0,08	22	0,5	1	154	120	21	0,5
№423-2006г.	Ежики мясные с соусом	80/50	8,08	3,3	29,3	272	0,07	3,5	0	0,29	30	144	20	1,7
№ 465-2006г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,83	8,5	37,44	343	0,03	0	0,2	0,2	12,6	82	27	0,61
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		18,49	15,46	105,90	901,00	0,31	40,60	0,70	2,34	238,20	449,00	82,00	5,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,49	36,26	196,6	1627	0,61	41,8	0,74	4,64	333,2	797	134,2	8,59

Понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mq	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
№23-2006г.	Сыр порционный	20	4,7	6,2	0	76	0,01	0,2	0,04	0,1	20	128	9,2	0,2
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	40	3	1,2	20,5	105	0,04	0	0	0,7	8	27	5	0,48
	Итого:		17,7	17,6	100,6	626	0,19	5,7	0,08	1,13	308	339	73,2	1,88
обед														
Сб.рец.	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	4,3	25	0,07	5,9	0	0,01	60	32	10,2	0,61
№ 148-2006г.	Суп с макаронными изделиями	250	2,07	5,06	2,99	235	0,06	4,6	0	0,05	40	110	10	0,4
№ 309-2006г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	17,8	4,2	4,8	127	0,15	4,7	0	2,6	49	302	63	1,2
№472-2006г.	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154	0,15	12,6	0,3	0,15	54	98	29	1,1
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витам."С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		26,97	14,56	84,39	732,00	0,53	28,80	0,30	3,56	262,00	642,00	126,00	4,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,67	32,16	184,99	1358	0,72	34,5	0,38	4,69	570	981	199,2	6,78

День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mq	Fe
завтрак														
№394-2006г.	Жаркое по-домашнему	80/150	26,8	21,9	25,4	444	0,16	10,1	0	3,5	57	304	58	0,5
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб. рец.	Яблоко	100	0,6	0,6	12,9	62	0,04	13,1	0	0,2	21	15	11	1,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	40	3	1,2	20,5	105	0,04	0	0	0,7	8	27	5	0,48
	Итого:		30,6	23,7	73,8	668	0,24	23,3	0	4,4	95,2	354	78	3,58
обед														
№60-2006г.	Винегрет овощной	60	1	6	4,6	76	0,06	4,4	0	4	28	86	12	0,5
№ 110-2006г.	Борщ из свежей капусты	250	6,16	5,44	7,7	157	0,09	13,86	0	1	154	128	28	0,8
№416-2006г.	Шницель из говядины	80	9,6	8,32	4,8	227	0,06	0,8	0	1,7	36	137	16,7	1,9
№ 463-2006г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,43	9,8	32,94	272	0,18	0	0,2	0,5	20,6	180	70	2,3
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	24	79	10	1,4
	Итого:		26,59	24,16	93,64	862,00	0,49	20,06	0,20	7,95	285,60	631,00	138,70	7,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,19	47,86	167,44	1530	0,73	43,36	0,2	12,35	380,8	985	216,7	10,78

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за весь период	594,33	524,45	2186,5	17924	8,48	400,57	5,23	69,62	6485,7	10477	1834,5	93,28
Среднее значение за период	49,528	43,704	182,21	1493,6667	0,7067	33,381	0,4358	5,8017	540,48	873,11	152,88	7,7733

понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
№ 393-2006г.	Сосиски отварные	100	11	11,4	0,4	278	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
№ 3-2006г.	Бутерброд с сыром	15/20	5,4	4,5	10,3	106	0,02	0,1	0,04	0,4	154	109	10	0,4
	Итого:		26	25,7	73,2	746	0,33	1,7	0,08	0,93	438,2	436	75	3,4
обед														
Сб.реп.	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	10	0	0,1	23	42	14	0,6
№ 138-2006г.	Суп картофельный с бобовыми	250	6	2,33	24,15	154	0,24	6,24	0	1	154	148	38,6	2
№ 422-2006г.	Тефтели мясные с соусом	100/75	10,1	4,1	16,3	309	0,09	4,1	0	0,3	37	167	21	1,8
№ 465-2006г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,53	9,3	44,84	300	0,04	0	0,3	0,2	14,6	98	32	0,71
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб.реп.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		24,53	16,43	129,69	960,00	0,51	20,44	0,30	2,00	265,80	558,00	121,60	7,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,53	42,13	202,89	1706	0,84	22,14	0,38	2,93	704	994	196,6	11,01

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
завтрак														
№394-2006г.	Жаркое по-домашнему	100/180	33,3	29,7	32,1	522	0,23	12,8	0	4,1	64	381	70	0,6
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
№ 1-2006г.	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,5	8,8	10,3	125	0,06	0	0	0,5	5,8	19,3	6,6	0,42
	Итого:		35,3	38,5	75,9	776	0,3	13,8	0	5	104,8	421,3	90,6	1,82
обед														
Сб.реп.	Кукуруза консервированная	100	2,4	1,2	14,4	68	0	1,8	0	0,1	3	46	13	0,3
№ 120-2006г.	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	142	0,08	22	0,5	1	154	120	21	0,5
№ 416-2006г.	Шницель куриный	100	17,1	16,6	17,62	284	0,08	1	0	3,4	37	150	21	2,5
№ 463-2006г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8,83	10,9	39,44	354	0,22	0	0,3	0,5	23,6	215	72	2,8
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,8
Сб.реп.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		34,61	32,36	121,02	1033,00	0,48	27,70	0,80	5,40	260,00	636,00	144,00	8,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,91	70,86	196,92	1809	0,78	41,5	0,8	10,4	364,8	1057,3	234,6	10,42

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 279-2006г.	Запеканка из творога с масло сливочным, сгущ. молоко	200/20/5	35,8	28,7	53,7	628	0,1	0,8	0,4	2,8	315	378	47	1,4
№ 762-2006г.	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	22,5	122	0,02	1	0,01	0	60	46	8	0
№561-2006г.	Булочка школьная	50	4,1	1,6	24,6	142	0,05	0	0,01	0,8	8	29	6	0,4
	Итого:		42,4	33,1	100,8	892	0,17	1,8	0,42	3,6	383	453	61	1,8
обед														
Сб.рец.	Помидоры свежие	100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,8	14	26	20	0,9
№ 110-2006г.	Борщ из свежей капусты	250	6,16	5,44	7,7	157	0,09	13,86	0	1	154	128	28	0,8
№ 439-2006г.	Кура отварная	100	27,7	28	1,3	367	0,07	2,1	0	0,5	7	134	19	1,6
№ 469-2006г.	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,1	46	245	0,11	0	0	0,9	19	54	9	0,8
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		44,86	39,34	119,20	1048,00	0,44	41,96	0,00	4,00	257,00	458,00	102,00	6,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,26	72,44	220	1940	0,61	43,76	0,42	7,6	640	911	163	8,4

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 284-2006г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	21,2	29,9	3,9	368	0,6	0,3	0,01	0,9	187	252	20	2,8
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
№ 8-2006г.	Бутерброд с п/к колбасой	15/20	5,4	4,5	10,3	110	0,02	0,1	0	0,4	154	109	10	0,4
	Итого:		26,7	34,4	45,7	597	0,63	1,4	0,01	1,7	364	382	44	4
обед														
Сб.рец.	Горошек зеленый консервированный	100	3,2	0,2	7,2	42	0,12	3,8	0	0,02	100	54	17	1,02
№ 148-2006г.	Суп с макаронными изделиями	250	2,07	5,06	2,99	235	0,06	4,6	0	0,05	40	110	10	0,4
№ 324-2006г.	Шницель рыбный с маслом сливочным	100/5	14,8	13,5	17,7	353	0,15	2,8	0	5	56	310	59	1,5
№472-2006г.	Картофельное пюре	180	4	5,6	31,7	185	0,18	15,1	0,4	0,18	65	118	35	1,3
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		27,27	24,96	101,69	1000,00	0,61	35,20	0,40	5,65	303,40	697,00	138,00	6,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,97	59,36	147,39	1597	1,24	36,6	0,41	7,35	667,4	1079	182	10,7

пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mq	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
№ 642-1994г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	1,3	0,02	0	126	116	31	1,1
№23-2006г.	Сыр порционный	20	4,7	6,2	0	76	0,01	0,2	0,04	0,1	20	128	9,2	0,2
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		21,7	20,5	98,4	658	0,23	3	0,1	1,13	396	437	87,4	2,2
обед														
№71-2006г.	Салат из моркови	100	1,12	10,1	11	136	0,06	5	0	0,4	27	55	38	0,7
№ 569-1983г.	Суп картофельный с яйцом	250	7,61	3,91	19,51	144	0,14	12	0	1	154	155	33,6	1,3
№ 416-2006г.	Биточек из говядины	100	12	10,4	6	284	0,08	1	0	2,07	45	171	21	2,4
№ 465-2006г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,53	9,3	44,84	300	0,04	0	0,3	0,2	14,6	98	32	0,71
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		28,46	34,31	123,45	1049,00	0,42	20,90	0,30	4,07	283,00	584,00	141,60	7,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,16	54,81	221,85	1707	0,65	23,9	0,4	5,2	679	1021	229	9,81

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	10,9	10,1	46,6	309	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	31	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
Сб. рец.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		16	12,1	112,4	618	0,26	43,5	0,04	1,43	325	234	66,2	1,8
обед														
№29-2006г.	Салат из свеклы	100	1,6	10	9,8	134	0,02	3,6	0	0,04	305	38	24	0,8
№ 138-2006г.	Суп картофельный с бобовыми	250	6	2,33	24,15	154	0,24	6,24	0	1	154	148	38,6	2
№ 416-2006г.	Шницель из говядины	100	12	10,4	6	284	0,08	1	0	2,07	45	171	21	2,4
№ 470-2006г.	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,7	8,8	35,5	228	0,22	25,2	0,5	0,36	32	106	36	1,4
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		26,70	32,13	135,85	1055,00	0,67	37,04	0,50	4,27	599,00	579,00	145,60	9,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,7	44,23	248,25	1673	0,93	80,54	0,54	5,7	924	813	211,8	10,9

понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
№ 393-2006г.	Сосиски отварные	100	11	11,4	0,4	278	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		24,7	23	106,2	854	0,39	5,5	0,04	1,63	325	376	85,2	3,5
обед														
№62-2006г.	Салат из свежей капусты	100	2,2	5	11,6	98	0,04	16	0	0,4	46	56	16	0,8
№ 131-2006г.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,75	3,25	13,5	163	0,23	9,35	0	1	154	151	40	1,24
№ 422-2006г.	Тефтели мясные с соусом	100/75	10,1	4,1	16,3	309	0,09	4,1	0	0,3	37	167	21	1,8
№ 469-2006г.	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,1	46	245	0,11	0	0	0,9	19	54	9	0,8
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		26,45	18,05	145,80	1060,00	0,58	30,45	0,00	3,40	307,00	544,00	96,00	6,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,15	41,05	252	1914	0,97	35,95	0,04	5,03	632	920	181,2	9,84

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 416-2006г.	Биточек из говядины	100	12	10,4	6	284	0,08	1	0	2,07	45	171	21	2,1
№ 465-2006г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,53	9,3	44,84	300	0,04	0	0,3	0,2	14,6	98	32	0,1
№628-2006г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	59	0	2,9	0	0	14,4	10	5	0,1
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		20,53	21,1	91,74	774	0,18	3,9	0,3	3,17	84	312	64,2	4,7
обед														
Сб.рец.	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	10	0	0,1	23	42	14	0,1
№ 138-2006г.	Суп картофельный с бобовыми	250	6	2,33	24,15	154	0,24	6,24	0	1	154	148	38,6	1,2
Сб.рец.	Поджарка из куриной грудки	100	15,1	15,6	13,5	266	0,08	1	0	3,4	19	150	21	2,1
№472-2006г.	Картофельное пюре	180	4	5,6	31,7	185	0,18	15,1	0,4	0,18	65	118	35	1,1
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,1
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		29,00	24,23	113,75	802,00	0,64	32,44	0,40	5,08	298,20	561,00	110,60	8,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,53	45,33	205,49	1576	0,82	36,34	0,7	8,25	382,2	873	174,8	11,1

среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe
завтрак														
№ 279-2006г.	Запеканка из творога с масло сливочным, сгущ. молоко	200/20/5	35,8	28,7	53,7	628	0,1	0,8	0,4	2,8	315	378	47	1,4
№561-2006г.	Булочка школьная	50	4,1	1,6	24,6	142	0,05	0	0,01	0,8	8	29	6	0,4
№ 762-2006г.	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	22,5	122	0,02	1	0,01	0	60	46	8	0
	Итого:		42,4	33,1	100,8	892	0,17	1,8	0,42	3,6	383	453	61	1,8
обед														
Сб.реп.	Кукуруза консервированная	100	2,4	1,2	14,4	68	0	1,8	0	0,1	3	46	13	0,3
№ 129-2006г.	Рассольник ленинградский	250	2,36	5,68	20,1	180	0,11	9,28	0,5	1,32	154	130	26,6	0,7
№ 439-2006г.	Кура отварная	100	27,7	28	1,3	367	0,07	2,1	0	0,5	7	134	19	1,6
№ 463-2006г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8,83	10,9	39,44	354	0,22	0	0,04	0,5	23,6	215	72	2,8
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витам."С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.реп.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		39,93	39,50	101,14	976,00	0,51	14,18	0,54	3,22	250,60	641,00	143,60	7,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,33	72,6	201,94	1868	0,68	15,98	0,96	6,82	633,6	1094	204,6	9,4

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
завтрак														
№23-2006г.	Сыр порционный	20	4,7	6,2	0	76	0,01	0,2	0,04	0,1	20	128	9,2	0,2
№ 469-2006г.	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,1	46	245	0,11	0	0	0,9	19	54	9	0,8
№ 393-2006г.	Сосиски отварные	100	11	11,4	0,4	278	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		25,9	24,1	103,6	849	0,38	1,2	0,04	2,7	107	395	58,4	4,1
обед														
Сб.рец.	Помидоры свежие	100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,8	14	26	20	0,9
№ 120-2006г.	Щи из свежей капусты	250	3,08	3,06	7,46	142	0,08	22	0,5	1	154	120	21	0,5
№ 423-2006г.	Ежики мясные с соусом	100/75	10,1	4,1	16,3	309	0,09	4,1	0	0,3	37	167	21	1,8
№ 465-2006г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/5	4,53	9,3	44,84	300	0,04	0	0,3	0,2	14,6	98	32	0,71
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		22,01	17,26	114,30	958,00	0,37	51,20	0,80	2,70	256,80	514,00	90,00	5,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,91	41,36	217,9	1807	0,75	52,4	0,84	5,4	363,8	909	148,4	9,61

пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe
завтрак														
№таб.4-2006г.	Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,8	47,5	305	0,12	1,5	0,04	0,13	240	160	41	0,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
№23-2006г.	Сыр порционный	20	4,7	6,2	0	76	0,01	0,2	0,04	0,1	20	128	9,2	0,2
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		18,4	17,8	105,8	652	0,21	5,7	0,08	1,33	310	345	74,4	1,9
обед														
Сб.рец.	Горошек зеленый консервированный	100	3,2	0,2	7,2	42	0,12	9,8	0	0,02	100	54	17	1,02
№ 148-2006г.	Суп с макаронными изделиями	250	2,07	5,06	2,99	235	0,06	4,6	0	0,05	40	110	10	0,4
№ 309-2006г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	21,8	4,4	4,8	144	0,17	5	0	2,6	55	355	71	1,3
№472-2006г.	Картофельное пюре	180	4	5,6	31,7	185	0,18	15,1	0,4	0,18	65	118	35	1,3
№ 588-2006г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,5		33,5	129	0,01	1	0	0,4	35	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		34,47	15,86	107,09	861,00	0,64	35,50	0,40	3,65	323,00	753,00	142,00	5,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,87	33,66	212,89	1513	0,85	41,2	0,48	4,98	633	1098	216,4	7,4

День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
завтрак														
№394-2006г.	Жаркое по-домашнему	100/180	33,3	29,7	32,1	522	0,23	12,8	0	4,1	64	381	70	0,6
№627-2006г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	9,2	8	4	0,8
Сб. рец.	Яблоко	100	0,6	0,6	12,9	62	0,04	13,1	0	0,2	21	15	11	1,8
Сб.рец.	Хлеб пшеничный (или йодированный)	50	3,7	1,4	25,7	131	0,06	0	0	0,9	10	33	6,2	0,5
	Итого:		37,8	31,7	85,7	772	0,33	26	0	5,2	104,2	437	91,2	3,7
обед														
№60-2006г.	Винегрет овощной	100	1,6	10	7,6	126	0,1	7,4	0	6	46	144	20,7	0,9
№ 110-2006г.	Борщ из свежей капусты	250	6,16	5,44	7,7	157	0,09	13,86	0	1	154	128	28	0,8
№ 416-2006г.	Шницель из говядины	100	12	10,4	6	284	0,08	1	0	2,07	45	171	21	2,4
№ 463-2006г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	8,83	10,9	39,44	354	0,22	0	0,3	0,5	23,6	215	72	2,8
№591-2006г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0	31,5	119	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сб.рец.	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	2,9	0,6	26,9	126	0,1	0	0	0,4	28	95	12	1,7
	Итого:		23,83	21,90	103,84	883,00	0,60	23,26	0,30	10,37	319,60	774,00	147,00	8,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,63	53,6	189,54	1655	0,93	49,26	0,3	15,57	423,8	1211	238,2	12,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
Итого за весь период	699,95	631,43	2517,1	20765	10,05	479,57	6,27	85,23	7047,6	11980	2380,6	12
Среднее значение за период	58,329	52,619	209,76	1730,4167	0,8375	39,964	0,5225	7,1025	587,3	998,36	198,38	10