

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ»

426033, г. Ижевск, ул. Кирова, 46, тел. (3412)43-23-11, факс 43-34-96, E-mail: fgus@cgeudm.ru



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главного врача по
санитарно-эпидемиологическим
вопросам ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Удмуртской
Республике»

Р.В.Гареев

Экспертное заключение № 646 от «24» 04 2012 г.
по результатам санитарно-эпидемиологических экспертиз, обследований, исследований,
испытаний и иных видов оценок.

1. Экспертное заключение выдано на (объект, продукцию, проектную или нормативно-техническую документацию):
 - Примерное 14-дневное меню для организации питания детей с 12 до 17 лет на осенне-зимний период для бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат» с 5-ти разовым питанием.
 - Примерное 14-дневное меню для организации питания детей с 12 до 17 лет на весенне-летний период для бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат» с 5-ти разовым питанием;
 2. Экспертное заключение исполнено (по письменному решению, по обращению заявителя):
 - предписание от 29.02.2012 г. Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по УР на санитарно-эпидемиологическую экспертизу рациона питания, вх. № 328 от 29.02.2012 года.
 3. Экспертное заключение оформлено на (для): (юридическое лицо, индивидуальный предприниматель, юридический адрес, фактический адрес, свидетельство о государственной регистрации, ИНН, ОГРН, телефон):
 - бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат»
 4. В ходе проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы установлено (рассмотрено):
 - Примерное 14-дневное меню для организации питания детей с 12 до 17 лет на осенне-зимний период для бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат» с 5-ти разовым питанием.
 - Примерное 14-дневное меню для организации питания детей с 12 до 17 лет на весенне-летний период для бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат» с 5-ти разовым питанием;
 - Технологические карты.
1. Предоставленные меню дифференцированы по возрастным группам с 12 до 17 лет.
 2. Предоставленные меню дифференцированы на осенне-зимний и весенне-летний периоды.
 3. Выполнен анализ потребления продуктов питания для возрастных групп с 12 до 18 лет с круглосуточным пребыванием (5-ти разовое питание) для осенне-зимнего и весенне-летнего периодов.

Выводы: меню обеспечивает потребности детей соответствующих возрастных категорий рекомендуемыми величинами в основных пищевых веществах. Распределение калорийности суточного рациона соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». По основным продуктам питания 14-ти дневное меню соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

3. Кратность питания – завтрак, обед, полдник, ужин, 2-ой ужин.

4. Ассортимент питания.

Такие продукты, как хлеб, мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный включают в меню – ежедневно, что соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включается в меню – 1 раз 2-3 дня. Завтрак, обед, полдник по набору продуктов соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Рекомендуемая масса порций для детей различного возраста соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

5. Техничко-технологические карты.

Технологические карты по технологической (кулинарной) обработке, срокам реализации, условиям хранения, температурой подачи блюд - соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Продукты, запрещённые к употреблению, не используются.

6. Способы устранения витаминной и микронутриентной недостаточности.

Использование микронутриентов: в меню включены продукты с содержанием йода и цинка: йодированная соль, йодированный хлеб, блюда из морской капусты, кисломолочные продукты, мясные продукты, крупа гречневая, пшённная.

7. Необходимые условия использования, хранения, транспортировки и меры безопасности: -
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании изложенного:

- Примерное 14-дневное меню для организации питания детей с 12 до 17 лет на осенне-зимний период для бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат» с 5-ти разовым питанием.
- Примерное 14-дневное меню для организации питания детей с 12 до 17 лет на весенне-летний период для бюджетного учреждения общеобразовательная школа-интернат Удмуртской Республики «Республиканский лицей-интернат» с 5-ти разовым питанием;

СООТВЕТСТВУЕТ действующим санитарно-гигиеническим нормативам:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделением гигиены детей и подростков
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Удмуртской Республике»

Заведующий отделом обеспечения
санитарно-гигиенического надзора

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Удмуртской Республике»

В.А.Поторочин

Ф.А.Дьячкова

МЕНЮ

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осень-зима
11 и старше.

Возрастная категория:



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. живв.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	A, мг	Р-А, мг	Т-А, мг	B1, мг	С, мг			
Завтрак																				
413	соуска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0	0,5	0,02	0		
205	Картофель в молоке	200	4,33	1,59	5,81	0,55	23,11	163,22	75,01	36,99	122,1	1,23	37,95	46,25	0,19	0,14	5,91	0		
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0	0		
693	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1	0		
	Итого за прием		24,36	18,16	38,05	1,15	59,31	678,84	333,1	92,97	455,5	4,04	121,1	157,97	1,57	0,29	7,01	0		
Обед																				
49	Салат из моркови с черносливом	100	1,65	0,37	3,14	0,20	18,12	103,79	45,58	45,37	60,12	1,07	22,05	132,6	0,68	0,05	3,82	0		
132	Рассольник ленинградский	300	3,03	0,48	7,94	0,47	19,07	160,76	106,6	57,99	144,7	1,84	37,44	350,34	1,05	0,15	8,06	0		
436	Жаркое по-домашнему	250	26,37	24,34	23,44	0,57	16,33	382,46	28,76	56,88	295,3	4,38	22,13	60,71	0,8	0,18	12,15	0		
631	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	0		
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	0		
	Итого за прием		38,21	25,19	35,62	2,49	124,91	968,12	216,3	200,1	609,2	10,97	81,64	1738,69	4,11	0,5	25,22	0		
Полдник																				
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4	0		
	Ватрушки с творогом	50	5,17	2,95	4,21	0,51	18,35	132,82	28,05	8,67	54,53	0,45	13,85	41,67	0,6	0,03	0,25	0		
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6	0		
	Итого за прием		6,56	2,95	5,39	1,30	70,16	346,36	99,41	44,31	100,1	5,57	13,85	51,67	1,4	0,13	23,85	0		
Ужин																				
	Одурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	0		
454	Котлеты по-хлыновски	80	13,45	12,33	11,02	0,16	6,49	179,27	15,89	22,77	142,6	2,46	30,88	42,26	0,52	0,08	0,83	0		
514	Бобовые отварные	200	17,40	0,03	5,22	1,80	39,52	277,43	90,84	81,36	245,7	5,29	17,7	34,49	0,69	0,46	0	0		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	0		
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	0		
	Итого за прием		38,75	12,36	17,33	3,19	100,65	716,82	218,6	181,8	582,5	11,51	48,72	122,23	3,27	0,73	11,93	0		
Второй ужин																				
	бифидурт	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	0		
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	0		
	Итого за день		103,68	64,46	102,79	8,13	363,03	2821,33	1107	547,2	1937	32,29	305,3	2114,56	10,35	1,71	69,41	0		

05.10.12

МЕНЮ

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 11 и старше.

Ирина Владимировна
Суркова
 05.10.2012
Скворцова И.Н.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг			
Завтрак																				
360	Сырники из творога с морковью	100/20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	130,4	27,35	158,3	0,55	30,5	439,39	0,38	0,05	0,37			
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	160,4	39,78	223,8	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,26			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52			
	Итого за прием		31,85	22,18	16,72	1,89	117,69	742,12	449,3	125,7	557,2	3,91	99,96	559,6	2,46	0,29	1,15			
Обед																				
50	Салат из свежих сыров	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03	180,6	23,85	123,5	1,07	56,1	63,58	0,2	0,02	1,53			
124	Щи из свежей капусты с картофелем	400	2,77	0,04	6,11	0,35	13,24	118,47	153,6	70,66	149,4	2,16	28,32	430,58	1,27	0,14	19,87			
492	Плов из курицы	250	21,45	18,46	16,64	0,57	37,19	387,17	26,61	46,26	220,9	2,03	42,51	407,87	0,98	0,08	0,99			
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		37,41	22,85	30,80	2,21	125,83	928,51	474,7	223,2	669,6	9,09	127	995,51	5,21	0,41	22,75			
Полдник																				
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2			
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6			
	Итого за прием		3,54	0,00	0,98	0,98	74,16	306,32	25,68	106,3	84,88	1,58	0	140	2,4	0,12	20,8			
Ужин																				
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5			
478	Запеканка картофельная с мясом.	244/6	19,48	14,03	21,51	1,06	41,65	441,00	39,07	79,36	286,6	3,46	92,51	111,5	0,57	0,34	46,44			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		27,67	14,03	22,70	2,39	97,56	708,07	142,1	162,9	465,1	7,52	92,66	279,98	3,22	0,57	72,24			
Второй ужин																				
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		96,27	64,86	77,59	7,46	423,25	2796,23	1332	646,1	1967	22,29	359,6	2019,09	13,29	1,45	118,3			

День:
Неделя:
Сезон:

Пятница
Первая
Осень-зима

11 и старше.

МЕНЮ

Средняя
весовая
05.10.12



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	раст.			Са	Мг	P	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг								
Завтрак																									
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15								
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,58	4,36	6,24	0,31	23,84	177,51	203,8	38,05	168,9	0,91	26,5	70,09	0,76	0,1	0,78								
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0	0	0								
685	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0								
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56								
	Итого за прием		29,53	21,28	20,99	1,26	92,32	673,84	406,3	108,7	442,5	3,56	115,8	218,32	2,6	0,27	2,48								
Обед																									
38	Салат "Легкий"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	37,25	14,04	51,7	0,76	33	120,6	0,42	0,04	5,66								
139	Суп картофельный с горохом	400	8,28	0,04	6,71	1,03	28,87	210,46	152,6	94,17	228,2	3,82	28,32	469,84	1,43	0,33	10,24								
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70	22,25	32,53	203,4	3,7	35,6	50,11	0,87	0,1	0								
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31								
636	Компот из апельсинов	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4								
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0								
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0								
	Итого за прием		45,48	22,85	36,45	3,04	132,52	1038,53	349,8	251,3	773,4	13,25	140,6	1532,61	5,21	0,83	44,61								
Полдник																									
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6								
741	Ватрушки с творогом	50	5,17	2,95	4,21	0,51	18,35	132,82	28,05	8,67	54,53	0,45	13,85	41,67	0,6	0,03	0,25								
	груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8								
	Итого за прием		6,90	2,95	4,97	1,10	56,92	293,56	77,61	39,15	98,07	7,4	13,85	45,67	1,6	0,09	11,65								
Ужин																									
71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58								
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24								
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	34,95	0,23	0,15	6,69								
685	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42								
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0								
	Хлеб славянский	60	3,72	0,00	0,63	0,72	18,24	95,16	18,48	24,53	82,48	2,04	0	0,6	0,84	0,08	0								
	Итого за прием		24,74	11,02	22,65	13,64	96,27	690,20	197,5	144,7	428,2	6,64	65,89	834,96	9,97	0,42	12,92								
Второй ужин																									
	йогурт 3.2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4								
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4								
	Итого за день		92,46	63,89	91,47	19,04	386,03	2807,34	1271	571,8	1932	31,05	376,1	2675,56	19,39	1,67	73,07								

МЕНЮ

День: Суббота
Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг			
Завтрак																				
337	Яйцо вареное	40	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	60	104	0,24	0,02	0			
302	Каша рисовая молочная	180	4,81	2,75	7,19	0,29	30,14	204,66	137,6	36,08	140,8	0,65	47,52	63,28	0,36	0,07	0,5			
97	Мясо сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0			
96	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
697	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1			
	Итого за прием		19,84	14,00	25,79	0,89	65,87	575,55	393,1	83,18	420,1	2,77	190,7	279	1,48	0,22	1,6			
Обед																				
	Огурец свежий	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	10,69	18,03	10,98	32,93	0,47	0	8	0,08	0,02	7,84			
137	Суп картофельный с мясными фрикаделл	250,25	6,98	5,01	5,72	0,43	16,75	147,16	77,13	53,95	145,9	2,19	12,12	264,82	0,89	0,14	8,94			
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60,20	8,11	7,52	9,16	0,11	5,10	135,32	36,59	16,64	105	1,38	15,97	33,88	0,4	0,03	0,01			
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	0,05	10,58	2,10	31,93	256,12	55,15	123,9	191,1	4,14	63,72	94,87	1,03	0,2	0			
631	Компот из яблок	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4			
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		28,96	12,59	26,52	3,84	118,07	826,44	216,6	238,1	566,2	11,46	91,84	405,01	3,6	0,5	19,19			
Полдник																				
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,12	22			
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0			
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	117,6			
	Итого за прием		5,32	0,00	4,35	0,43	50,16	251,16	111	63,48	74,68	1,75	0	22	2,28	0,25	139,6			
Ужин																				
25	Салат "Стелной"	80	1,29	0,00	0,14	0,14	4,39	23,70	13,95	15,28	36,41	0,47	0	311,1	0,14	0,05	1,7			
506	Суфле из курицы с рисом	80	25,36	25,02	18,01	0,04	3,99	279,85	41,65	20,33	150,5	1,52	42,23	119,67	0,59	0,05	0,28			
214	Каша пшеничная	180	4,46	0,02	3,80	0,23	15,24	110,46	109,1	41,72	80,89	1,63	28,37	154,28	0,42	0,06	34,71			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		36,74	25,04	22,76	1,35	67,02	617,31	249,9	135,5	405,7	6,44	70,74	620,53	2,85	0,3	37,99			
Второй ужин																				
	бифидус	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		86,67	57,42	75,82	6,51	319,11	2381,66	1211	548,3	1657	22,62	393,2	1370,54	10,21	1,33	199,8			



Суббота
05.10.2012

МЕНЮ

Воскресенье

Первая

Осень-зима

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

11 и старше.

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг							
Завтрак																								
267	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18							
302	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52							
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0							
693	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0							
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52							
	Итого за прием		18,24	5,92	25,90	2,76	101,64	709,63	348,6	154,9	440,4	4,79	151,6	2411,09	2,47	0,39	3,22							
Обед																								
	Помидор свежий,	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5							
139	Суп картофельный с фасолью	400	8,43	0,04	6,71	1,03	28,14	208,20	162,4	93,06	270,2	3,57	28,32	469,2	1,4	0,26	10,24							
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	41,6	178,7	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26							
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0							
636	Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32							
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0							
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0							
	Итого за прием		42,88	19,55	24,56	11,32	146,27	979,76	342,3	241,9	706,3	10,15	62,2	1579,89	11,53	0,7	36,32							
Полдник																								
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80							
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6							
	Итого за прием		4,34	0,00	1,18	0,98	67,56	286,00	51,68	104,3	80,88	1,78	0	56	1,2	0,16	99,6							
Ужин																								
40	Салат витаминный	100	2,27	0,37	3,04	0,10	10,00	74,71	44,84	19,53	51,48	0,59	22,05	309,03	0,38	0,1	50,37							
462	Тертель из говядины с рисом	60/30	6,26	5,78	6,42	2,40	6,54	108,98	8,43	11,96	68,99	0,95	0	85,09	1,24	0,03	0,7							
215	Картофель тушеный с луком	200	4,54	0,00	13,87	15,76	22,54	233,16	43,72	43,34	125,6	1,86	0	7,9	6,99	0,17	15,52							
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42							
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0							
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0							
	Итого за прием		20,24	6,15	24,32	19,40	91,45	664,63	188,7	139,5	400,4	6,61	22,19	437,64	10,57	0,45	69,01							
Второй ужин																								
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4							
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4							
	Итого за день		91,50	37,42	82,36	34,46	414,92	2751,22	1171	668,6	1818	23,53	276	4528,63	25,77	1,76	209,6							



С.В. Давыдов
22.05.2012

МЕНЮ

Понедельник

День:
Неделя:

Вторая

Сезон:

Осень-зима

11 и старше.

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жиив	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Р-Э, мкг	Т-Э, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15			
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55			
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56			
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0			
	Итого за прием		33,71	25,06	19,49	1,20	98,11	699,49	552,7	110	518,8	3,47	123,4	198,4	2,45	0,26	2,39			
Обед																				
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97	41,41	14,11	30,47	0,57	0	0	2,3	0,02	24,87			
110	Борщ с капустой и картофелем	400	2,90	0,04	6,11	0,34	19,41	142,46	163	80,5	165,3	2,73	28,42	481,6	1,43	0,15	15,28			
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0			
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69			
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		25,39	11,28	36,65	7,23	124,80	925,80	309,1	185,5	537	9,93	73,64	538,19	6,04	0,47	48,04			
Полдник																				
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4			
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0			
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6			
	Итого за прием		4,34	0,00	4,94	0,82	62,49	299,90	81,76	47,64	59,16	5,67	0	10	2,28	0,15	23,6			
Ужин																				
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8			
437	Удиль из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92			
508	Каша перловая рассыпчатая	200	5,67	0,06	10,42	0,71	37,80	271,24	109,2	68,05	239,7	2,06	71,52	125,72	1,66	0,1	3,29			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		26,77	14,04	26,53	1,79	87,50	698,77	229,1	161,8	573,8	7,77	91,72	213,32	3,93	0,31	15,31			
Второй ужин																				
	Йогурт 3.2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		96,02	56,18	94,02	11,04	380,91	2735,16	1413	532,9	1879	27,04	328,7	1003,9	14,7	1,25	90,74			



Секретарь
22.05.2012

МЕНЮ

День:
Неделя:
Сезон:

Вторник
Второй
Осень-зима

Возрастная категория:

11 и старше.

Субферугасо
Грассас р 2
2012
Корфедов Н. Н.



№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.э.мкг	Т.э.мг	В.э.мг	С.мг			
Завтрак																				
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2			
302	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63			
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0			
693	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1			
	Итого за прием		25,37	18,29	36,82	2,38	64,80	691,67	495,3	130,6	565,1	4,4	260,7	412,86	2,26	0,36	5,93			
Обед																				
50	Салат из свежих овощей с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03	180,6	23,85	123,5	1,07	56,1	63,58	0,2	0,02	1,53			
132	Рассольник ленинградский	400	4,04	0,64	10,58	0,62	25,42	214,35	142,1	77,33	192,9	2,46	49,92	467,12	1,4	0,19	10,75			
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24			
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31			
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		36,01	18,49	32,32	4,32	128,23	944,58	527,8	258	742	10,02	170,3	2036,58	8,05	0,63	28,18			
Полдник																				
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2			
	козжик молочный	50	3,25	0,42	5,25	0,37	30,70	182,08	11,67	4,72	29,29	0,39	25,74	47,81	0,5	0,04	0,03			
	Итого за прием		3,85	0,42	5,25	0,37	63,70	310,24	21,67	28,72	59,29	0,79	25,74	147,81	2,1	0,08	1,23			
Ужин																				
	Груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8			
436	Жаркое по-домашнему	250	26,37	24,34	23,44	0,57	16,33	382,46	28,76	56,88	295,3	4,38	22,13	60,71	0,8	0,18	12,15			
686	Чай с лимоном	2000,7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		30,33	24,34	25,02	2,29	88,89	715,66	157,7	145,1	481	12,1	22,27	100,33	3,57	0,38	24,36			
Второй ужин																				
	Бифидофрут	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		97,35	67,34	95,81	9,36	353,62	2773,36	1443	590,5	2037	27,51	519	2741,57	15,98	1,51	61,1			

МЕНЮ

День:

Среда

Неделя:

Вторая

Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

11 и старше.

Утверждено
Исполнитель
05.10.12г.
Исполнитель И.А.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦД ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.а.мг	Т.э.мг	В.1.мг	С.мг			
Завтрак																				
265	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	53,37	19,78	49,02	0,89	20,4	40,81	0,44	0,04	19,98			
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	160,4	39,78	223,8	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,26			
97	с/р	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52			
	Итого за прием		23,38	10,94	21,49	2,00	101,65	690,63	568,4	128,9	565,6	4,38	131	208,62	2,6	0,29	20,9			
Обед																				
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5			
124	Щи из свежей капусты с картошкой	400	2,77	0,04	6,11	0,35	13,24	118,47	153,6	70,66	149,4	2,16	28,32	430,58	1,27	0,14	19,87			
487	Курлиа отварная с маслом	100/5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02	17,6	20,94	163,6	1,53	43,55	90,25	0,49	0,07	0,98			
511	Рис отварной	200	4,74	0,06	10,07	0,67	46,66	300,79	20,35	32,52	99,94	0,77	70,8	78,36	0,4	0,04	0			
636	Компот из апельсинов.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		40,34	24,35	37,93	2,42	134,19	1039,71	281,1	197,1	576,9	8,32	142,7	754,39	4,62	0,47	59,76			
Полдник																				
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6			
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6			
	Итого за прием		3,88	0,00	1,16	0,98	59,54	253,47	28	89,28	67,06	3,61	0	40	1	0,09	21,2			
Ужин																				
71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58			
454	Котлеты по-хлыновски	100	16,82	15,42	13,78	0,20	8,11	224,09	19,86	28,46	178,3	3,08	38,6	52,83	0,65	0,1	1,04			
214	Капустя гушевая	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		30,19	15,44	28,64	11,24	83,40	709,90	253,4	155,3	458,1	8,76	70,26	461,4	7,61	0,36	43,48			
Второй ужин																				
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		103,59	56,53	95,61	16,63	386,78	2804,90	1371	598,7	1858	25,27	384	1508,41	15,83	1,28	146,7			

МЕНЮ

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 11 и старше.

Субферментация: 22.05.2012
 Вкусно и сытно
 Директор: [подпись]



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.мкг	Т.э.мг	В.мг	С.мг	
Завтрак																		
360	Сырники из творога с морковью	100,20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	130,4	27,35	158,3	0,55	30,5	439,39	0,38	0,05	0,37	
302	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Итого за прием		30,55	20,82	16,13	2,14	107,67	693,89	394,9	128,6	472	3,66	92,04	550,4	2	0,36	2,45	
Обед																		
40	Салат витаминный	100	2,27	0,37	3,04	0,10	10,00	74,71	44,84	19,53	51,48	0,59	22,05	309,03	0,38	0,1	50,37	
139	Суп картофельный с горохом	400	8,28	0,04	6,71	1,03	28,87	210,46	152,6	94,17	228,2	3,82	28,32	469,84	1,43	0,33	10,24	
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	41,6	178,7	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26	
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69	
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		40,71	20,72	28,52	10,95	134,43	955,84	398,5	271,2	747,8	10,51	105,9	1767,98	10,37	0,88	68,87	
Полдник																		
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,12	22	
747	Колбасные изделия, запеченные в тесте	75	6,99	4,51	9,56	1,12	18,11	187,72	20,17	12,79	79,42	0,96	3,38	7,76	1,14	0,08	0,27	
	Итого за прием		7,59	4,51	9,76	1,12	41,71	281,60	54,17	38,79	95,42	1,56	3,38	13,76	1,54	0,2	22,27	
Ужин																		
	Блюдо	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6	
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	12,43	10,07	12,47	0,24	11,78	209,39	48,29	27,51	138,3	2,44	44,23	62,27	0,7	0,08	3,13	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0	
685	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		26,10	10,10	19,71	2,86	118,59	756,97	179,6	113,7	352,7	10,59	67,97	151,42	3,91	0,37	25,15	
Второй ужин																		
	Йогурт 3.2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		100,75	61,95	80,51	17,08	410,41	2799,50	1267	580,3	1858	26,53	309,2	2527,56	17,82	1,87	120,1	

МЕНЮ

Понедельник

День:
Неделя:

Вторая

Сезон:

Осень-зима

11 и старше.

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. паст			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Р-Э, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15			
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55			
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56			
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0			
	Итого за прием		33,71	25,06	19,49	1,20	98,11	699,49	552,7	110	518,8	3,47	123,4	198,4	2,45	0,26	2,39			
Обед																				
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97	41,41	14,11	30,47	0,57	0	0	2,3	0,02	24,87			
110	Борщ с капустой и картофелем	400	2,90	0,04	6,11	0,34	19,41	142,46	163	80,5	165,3	2,73	28,42	481,6	1,43	0,15	15,28			
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0			
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69			
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		25,39	11,28	36,65	7,23	124,80	925,80	309,1	185,5	537	9,93	73,64	538,19	6,04	0,47	48,04			
Полдник																				
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4			
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0			
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6			
	Итого за прием		4,34	0,00	4,94	0,82	62,49	299,90	81,76	47,64	59,16	5,67	0	10	2,28	0,15	23,6			
Ужин																				
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8			
437	Удиль из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92			
508	Каша перловая рассыпчатая	200	5,67	0,06	10,42	0,71	37,80	271,24	109,2	68,05	239,7	2,06	71,52	125,72	1,66	0,1	3,29			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		26,77	14,04	26,53	1,79	87,50	698,77	229,1	161,8	573,8	7,77	91,72	213,32	3,93	0,31	15,31			
Второй ужин																				
	Йогурт 3.2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		96,02	56,18	94,02	11,04	380,91	2735,16	1413	532,9	1879	27,04	328,7	1003,9	14,7	1,25	90,74			



С. С. Сидоркин
 21.05.2018 г.

МЕНЮ

Пятница

Вторая

Осень-зима

Гурьевская
Трусова
15.10.12
Щербачёв И.А.

День:
Неделя:
Сезон:

Возрастная категория: 11 и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	Дв, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																					
	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18				
302	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55				
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14				
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0				
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1				
	Итого за прием		23,42	14,43	24,06	1,20	86,50	655,79	621,6	136	558,4	3,11	139,7	2384,87	2,03	0,28	3,97				
Обед																					
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8				
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	400	10,15	7,29	8,32	0,63	24,36	214,06	112,2	78,47	212,2	3,18	17,63	385,19	1,29	0,21	13,01				
437	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92				
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	61,27	137,7	212,3	4,6	70,8	105,41	1,15	0,22	0				
631	Компот из яблок	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4				
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0				
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0				
	Итого за прием		41,21	21,33	36,53	4,43	137,28	1043,46	242	290	727,2	14,3	108,5	546,16	4,47	0,63	26,13				
Подливки																					
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4				
738	Пирожки печеные с изюмом.	50	2,86	0,22	1,03	0,48	30,24	140,13	10,75	6,9	26,45	0,49	3,88	8,91	0,49	0,04	0,68				
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	117,6				
	Итого за прием		5,22	0,22	1,82	0,88	78,71	340,93	117,4	50,38	95,53	1,88	3,88	24,91	1,29	0,15	122,3				
Ужин																					
38	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	37,25	14,04	51,7	0,76	33	120,6	0,42	0,04	5,66				
478	Запеканка картофельная с мясом.	244/6	19,48	14,03	21,51	1,06	41,65	441,00	39,07	79,36	286,6	3,46	92,51	111,5	0,57	0,34	46,44				
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3				
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0				
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0				
	Итого за прием		29,19	15,80	27,17	2,34	98,11	757,00	165,6	157,3	491,3	7,4	125,7	267,58	2,94	0,55	53,41				
Второй ужин																					
	бифидус	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4				
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4				
	Итого за день		104,84	57,58	95,98	8,85	408,60	2908,38	1387	661,7	2062	26,88	417,7	3267,52	10,73	1,67	207,2				

МЕНЮ

День:
Неделя:
Сезон:

Суббота
Вторая
Осень-зима

Возрастная категория:

11 и старше.

Субферментация
22.05.2012

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
337	Яйцо вареное	40	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	60	104	0,24	0,02	0			
160	Суп молочный с макаронными изделиями	400	8,78	5,82	8,32	0,42	31,78	236,67	271,7	50,74	225,2	1,22	35,33	93,46	1,02	0,13	1,04			
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0			
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0			
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52			
	Итого за прием		28,34	19,00	29,72	1,82	71,92	670,19	650,3	130	601,8	4,87	206,3	351,18	2,82	0,31	1,7			
Обед																				
49	Салат из моркови с черносливом	100	1,65	0,37	3,14	0,20	18,12	103,79	45,58	45,37	60,12	1,07	22,05	1326	0,68	0,05	3,82			
139	Суп картофельный с фасолью	400	8,43	0,04	6,71	1,03	28,14	208,20	162,4	93,06	270,2	3,57	28,32	469,2	1,4	0,26	10,24			
498	Котлеты н рубленные из филе птицы	100	15,15	12,90	14,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,8	1,61	49,37	68,07	1,43	0,1	0,71			
214	Капустя гушная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56			
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		38,11	13,34	29,81	2,89	144,49	992,82	493,4	289,2	753,3	11,77	131,3	2185,74	7,02	0,66	53,65			
Полдник																				
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2			
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0			
	груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8			
	Итого за прием		4,34	0,00	4,35	0,63	63,87	299,97	57,64	59,52	74,96	5,47	0	104	3,88	0,13	11			
Ужин																				
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5			
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0			
215	Картофель, тушенный с луком	200	4,54	0,00	13,87	15,76	22,54	233,16	43,72	43,34	125,6	1,86	0	7,9	6,99	0,17	15,52			
685	Чай с лимоном	2000,7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		22,57	10,40	32,75	17,10	79,37	702,48	171,2	140,7	426,4	7,52	0,14	176,52	10,16	0,41	42,44			
Второй ужин																				
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		99,15	48,54	103,02	22,43	367,64	2776,66	1613	647,3	2046	29,83	377,7	2861,43	23,87	1,56	110,2			

МЕНЮ

День: Воскресенье
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осень-зима

11 и старше.

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
366	Запеканка из творога	75,15	15,33	14,57	6,29	0,08	13,09	169,19	84,63	16,95	113,5	0,38	45,92	53,59	0,25	0,03	0,11			
302	Каша манная молочная	200	6,07	3,04	7,66	0,29	29,80	212,32	155,1	36,52	132,9	0,76	50,7	67,87	0,71	0,09	4,75			
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0			
685	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0			
	Итого за прием	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56			
	Обед		28,93	19,10	24,19	1,23	93,93	707,78	358,4	106,3	387,5	3,2	160,6	224,34	2,56	0,26	6,42			
43	Салат из свежей капусты	100	1,52	0,00	4,98	4,98	9,21	85,93	40,22	16,26	30,46	0,55	0,12	202,49	2,32	0,03	35,33			
134	Суп крестьянский с круой	400	3,37	0,00	7,41	8,42	19,88	160,28	141,5	69,25	177,5	2,14	0	377,04	4,84	0,14	12,8			
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24			
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31			
636	Компот из апельсинов.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4			
	Итого за прием	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0			
	Хлеб пшеничный	60	3,72	0,00	0,63	0,72	18,24	95,16	18,48	24,53	82,48	2,04	0	0,6	0,84	0,08	0			
	Итого за прием		33,84	13,50	27,54	17,45	141,56	945,86	358,9	227,3	638,8	9,36	64,32	2014,32	13,15	0,63	78,08			
Полдник																				
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6			
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6			
	Итого за прием		3,88	0,00	1,16	0,98	59,54	253,47	28	89,28	67,06	3,61	0	40	1	0,09	21,2			
Ужин																				
25	Салат "Степной"	100	1,61	0,00	0,17	0,17	5,48	29,62	17,43	19,1	45,51	0,58	0	388,88	0,17	0,06	2,13			
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70	22,25	32,53	203,4	3,7	35,6	50,11	0,87	0,1	0			
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69			
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		32,14	18,55	23,28	2,17	91,09	705,11	176,2	153,5	513,2	8,84	80,94	529,42	3,23	0,47	10,12			
Второй ужин																				
	Колтут 3,2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		94,58	56,95	82,56	21,83	394,12	2723,41	1162	604,4	1796	25,21	345,9	2852,08	19,94	1,51	117,2			

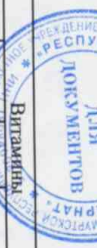
Генеральный директор ООО "Спектр" *Ирина Александровна*
 Руководитель отдела *Ирина Александровна*
 2019 г. 05.10.19

МЕНЮ

Вторник
Первая
Весна-лето

Возрастная категория: 11 и старше.

Ирина Ивановна
Шпагаева И.А.
Мельникова И.А.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. угле	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.мг	Т.э.мг	В1.мг	С.мг			
Завтрак																				
340	Омлет натуральный	100	8,52	0,06	12,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2			
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63			
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56			
	Итого за прием		26,26	18,72	29,45	2,43	71,49	654,38	568,7	145,6	594,4	4,98	224,9	386,32	2,71	0,35	6,53			
Обед																				
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5			
110	Борщ с капустой и картофелем	400	2,90	0,04	6,11	0,34	19,41	142,46	163	80,5	165,3	2,73	28,42	481,6	1,43	0,15	15,28			
437	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92			
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0			
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		33,79	14,05	28,14	2,64	136,99	935,90	319,6	209,5	577,8	10,59	72,1	851,29	6,75	0,51	41,02			
Полдник																				
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80			
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0			
	Груша	200	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9			
	Итого за прием		4,75	0,00	4,25	0,33	47,17	236,93	65,02	45,76	55,28	3,41	0	18	2,28	0,15	84,9			
Ужин																				
45	Салат из квашеной капусты	100	1,56	0,00	4,98	4,98	7,59	79,98	48,17	14,5	27,33	0,59	0	33,3	2,38	0,02	26,83			
487	Курица отварная с маслом	100/5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02	17,6	20,94	163,6	1,53	43,55	90,25	0,49	0,07	0,98			
203	Картофель отварной	200	3,83	0,03	6,51	0,76	29,13	192,69	18,79	41,4	105,7	1,63	43,27	53,89	0,27	0,17	8			
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		36,85	24,29	33,25	6,88	89,24	804,93	176,2	141,2	450,2	6,96	89,08	215,35	5,12	0,42	38,17			
Второй ужин																				
	Йогурт 3,2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		107,85	62,87	101,80	12,58	362,99	2786,06	1388	581,9	1883	28,4	426,1	1516,97	17,25	1,51	176,9			

МЕНЮ

День:

Понедельник

Неделя:

Первая

Сезон:

Весна-лето

Возрастная категория:

11 и старше.

Директор школы
Ирина Владимировна
20.04.2014



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	Са	Мг			Р	Fe	А.мг	Р.мкг	Т.э.мг	В.мг	С.мг			
Завтрак																		
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15	
302	Каша манная молочная	200	6,07	3,04	7,66	0,29	29,80	212,32	155,1	36,52	132,9	0,76	50,7	67,87	0,71	0,09	4,75	
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
693	Какао с молоком №693	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52	
	Итого за прием		29,63	21,40	24,40	1,59	96,52	719,81	398,7	112,8	442,4	3,7	151,9	230,34	2,26	0,25	5,42	
Обед																		
17	Салат из соевых орехов	100	0,83	0,00	14,78	14,78	1,82	143,26	32,96	13,76	23,17	0,62	0	54	6,83	0,02	8,38	
137	Суп картофельный с мясными фрикад.	300/25	8,25	5,93	6,76	0,51	19,80	173,92	91,16	63,75	172,4	2,59	14,32	312,96	1,05	0,17	10,57	
444	Плов по-узбекски	250	21,26	17,37	28,35	19,44	46,21	528,32	27,62	61,19	254,9	3,13	0	1000	9,15	0,09	1,65	
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		36,94	23,66	50,32	21,37	145,13	1166,55	197,4	182,8	585,2	9,94	14,34	1625,43	12,03	0,5	22,98	
Полдник																		
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,12	2,2	
741	Ватрушки с картошкой	50	3,36	0,59	1,73	0,60	19,16	107,00	17,98	10,94	41,06	0,53	6	18,69	0,53	0,04	1,11	
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	7,76	
	Итого за прием		5,73	0,59	2,32	0,99	58,64	271,80	118,6	62,42	102,1	1,72	6	40,69	1,33	0,24	100,7	
Ужин																		
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	41,6	178,7	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26	
529	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		30,14	20,31	18,85	9,91	84,23	628,13	194,6	157,2	484,1	6,16	55,6	883,55	7,57	0,46	19,05	
Второй ужин																		
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		108,24	71,77	102,29	33,87	392,51	2897,49	1149	543,2	1804	21,71	267,9	2824	23,2	1,51	149,6	

МЕНЮ

День:
Неделя:
Сезон:

Среда
Первая
весна-лето

11 и старше.

Ирина Ивановна
Шушесу 2 44
02.05.2012
Ирина Ивановна



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витаминизация		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.э.мкг	Т.э.мг	В.э.мг	С.мг	
Завтрак																		
413	Соус/сезонная отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0	0,5	0,02	0
205	Картофель в молоке	200	4,33	1,59	5,81	0,55	23,11	163,22	75,01	36,99	122,1	1,23	37,95	46,25	0,19	0,14	5,91	
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0	
693	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	22,28	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1	
	Итого за прием		24,36	18,16	38,05	1,15	59,31	678,84	333,1	92,97	455,5	4,04	121,1	157,97	1,57	0,29	7,01	
Обед																		
64	Рубленые яйца с маслом и луком	80	7,08	6,94	17,87	0,01	0,84	192,41	42,42	8,47	109,4	1,49	218,5	274,85	0,59	0,04	3,29	
132	Рассольник ленинградский	300	3,03	0,48	7,94	0,47	19,07	160,76	106,6	57,99	144,7	1,84	37,44	350,34	1,05	0,15	8,06	
436	Жаркое по-домашнему	250	26,37	24,34	23,44	0,57	16,33	382,46	28,76	56,88	295,3	4,38	22,13	60,71	0,8	0,18	12,15	
631	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		43,65	31,76	50,35	2,30	107,63	1056,74	213,1	163,2	658,5	11,39	278,1	687,54	4,02	0,5	24,7	
Полдник																		
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4	
	Ватрушки с творогом	50	5,17	2,95	4,21	0,51	18,35	132,82	28,05	8,67	54,53	0,45	13,85	41,67	0,6	0,03	0,25	
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6	
	Итого за прием		6,56	2,95	5,39	1,30	70,16	346,36	99,41	44,31	100,1	5,57	13,85	51,67	1,4	0,13	23,85	
Ужин																		
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
454	Котлеты по-хлыновски	80	13,45	12,33	11,02	0,16	6,49	179,27	15,89	22,77	142,6	2,46	30,88	42,26	0,52	0,08	0,83	
514	Бобовые отварные	200	17,40	0,03	5,22	1,80	39,52	277,43	90,84	81,36	245,7	5,29	17,7	34,49	0,69	0,46	0	
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		38,75	12,36	17,33	3,19	100,65	716,82	218,6	181,8	582,5	11,51	48,72	122,23	3,27	0,73	11,93	
Второй ужин																		
	Бифидус	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		109,11	71,03	107,52	7,94	345,75	2909,95	1104	510,3	1987	32,71	501,8	1063,41	10,26	1,7	68,89	

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 11 и старше.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Гусев Сергей Викторович
15.10.12

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в т.ч. жив.	всего раст.	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В12, мкг	С, мг		
Завтрак																				
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15			
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,58	4,36	6,24	0,31	23,84	177,31	203,8	38,05	168,9	0,91	26,5	70,09	0,76	0,1	0,78			
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0			
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0			
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56			
	Итого за прием		29,53	21,28	20,99	1,26	92,32	673,84	406,3	108,7	442,5	3,56	115,8	218,32	2,6	0,27	2,48			
Обед																				
38	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	37,25	14,04	51,7	0,76	33	120,6	0,42	0,04	5,66			
139	Суп картофельный с горохом	400	8,28	0,04	6,71	1,03	28,87	210,46	152,6	94,17	228,2	3,82	28,32	469,84	1,43	0,33	10,24			
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70	22,25	32,53	203,4	3,7	35,6	50,11	0,87	0,1	0			
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31			
636	Компот из апельсинов.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,4	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		45,48	22,85	36,45	3,04	132,52	1038,53	349,8	251,3	773,4	13,25	140,6	1532,61	5,21	0,83	44,61			
Полдник																				
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6			
741	Ватрушки с творогом	50	5,17	2,95	4,21	0,51	18,35	132,82	28,05	8,67	54,53	0,45	13,85	41,67	0,6	0,03	0,25			
	груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8			
	Итого за прием		6,90	2,95	4,97	1,10	56,92	293,56	77,61	39,15	98,07	7,4	13,85	45,67	1,6	0,09	11,65			
Ужин																				
71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58			
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24			
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69			
685	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	60	3,72	0,00	0,63	0,72	18,24	95,16	18,48	24,53	82,48	2,04	0	0,6	0,84	0,08	0			
	Итого за прием		24,74	11,02	22,65	13,64	96,27	690,20	197,5	144,7	428,2	6,64	65,89	834,96	9,97	0,42	12,92			
Второй ужин																				
	йогурт 3,2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		92,46	63,89	91,47	19,04	386,03	2807,34	1271	571,8	1932	31,05	376,1	2675,56	19,39	1,67	73,07			

Дата:
 №isease:
 Сезон

МЕНЮ
 Суббота
 Первая
 весна-лето

Возрастная категория:

11 и старше.



Handwritten signatures and notes:
 J. P. [Signature]
 15.05.2018
 [Signature]

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.А.мг	Т.А.мг	В.мг	С.мг			
337	Завтрак Яйцо вареное	40	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	60	104	0,24	0,02	0			
302	Кашиа рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55			
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14			
96	Мясо свиное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0			
697	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1			
	Итого за прием		25,53	19,46	31,80	0,93	69,21	665,83	604,4	97,97	553,3	2,98	237,1	333,63	1,6	0,23	1,79			
	Обед																			
	Орзуец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8			
137	Суп карпатофельный с мясными фрикадельками	300/25	8,25	5,93	6,76	0,51	19,80	173,92	91,16	63,75	172,4	2,59	14,32	312,96	1,05	0,17	10,57			
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	75/40	11,65	10,81	13,17	0,16	7,32	194,52	52,59	23,93	150,9	1,98	22,96	48,7	0,58	0,04	0,02			
508	Кашиа Гречневая рассычатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	61,27	137,7	212,3	4,6	70,8	105,41	1,15	0,22	0			
631	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		36,26	16,79	32,94	4,41	136,17	986,98	261,4	277,4	683,3	13,39	108,1	480,52	4,34	0,59	22,79			
	Полдник																			
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,12	22			
738	Пирожки печеные с изюмом.	50	2,86	0,22	1,03	0,48	30,24	140,13	10,75	6,9	26,45	0,49	3,88	8,91	0,49	0,04	0,68			
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	77,6			
	Итого за прием		5,22	0,22	1,62	0,88	69,71	304,93	111,4	58,38	87,53	1,68	3,88	30,91	1,29	0,23	100,3			
	Ужин																			
52	Салат картофельный	100	2,13	0,00	14,57	14,57	9,22	177,19	22,86	20,14	48,1	0,83	0	59,13	6,85	0,07	4,38			
506	Суфле Изюмная с рисом	100	21,70	31,27	22,51	0,05	4,99	349,81	52,06	25,41	188,1	1,9	52,78	149,58	0,74	0,06	0,35			
214	Чай с Сахаром	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	18,56			
685	Хлеб пшеничный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3			
	Итого за прием	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	4,6			
	Итого за прием		45,90	31,30	42,29	16,02	83,34	896,48	285,4	155,8	479,1	7,72	84,45	415,62	10,02	0,36	44,6			
	Второй ужин																			
	Вит. ДУ1		35,39	31,30	27,89	1,62	79,59	748,92	280	154,8	476,5	7,47	84,45	745,37	3,34	0,35	22,35			
	Итого за прием	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			

МЕНЮ

Воскресенье

Первая

весна лето

11 и старше.

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

Григорьевская
Шульцев
 11.05.2012
Меркулова И.Н.



№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	Ca	Р.А.мкг	Т.А.мг	В1.мг	С.мг
Завтрак																	
267	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18
302	Каша пшеничная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52
	Итого за прием		18,24	5,92	25,90	2,76	101,64	709,63	348,6	154,9	440,4	4,79	151,6	2411,09	2,47	0,39	3,22
Обед																	
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
139	Суп картофельный с фасолью	400	8,43	0,04	6,71	1,03	28,14	208,20	162,4	93,06	270,2	3,57	28,32	469,2	1,4	0,26	10,24
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	41,6	178,7	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0
636	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		42,88	19,55	24,56	11,32	146,27	979,76	342,3	241,9	706,3	10,15	62,2	1579,89	11,53	0,7	36,32
Полдник																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6
	Итого за прием		4,34	0,00	1,18	0,98	67,56	286,00	51,68	104,3	80,88	1,78	0	56	1,2	0,16	99,6
Ужин																	
17	Салат из соевых отрубов	100	0,83	0,00	14,78	14,78	1,82	143,26	32,96	13,76	23,17	0,62	0	54	6,83	0,02	8,38
462	Гарфелл из говядины с рисом	60/30	6,26	5,78	6,42	2,40	6,54	108,98	8,43	11,96	68,99	0,95	0	85,09	1,24	0,03	0,7
215	Картофель, тушенный с луком	200	4,54	0,00	13,87	15,76	22,54	233,16	43,72	43,34	125,6	1,86	0	7,9	6,99	0,17	15,52
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		18,80	5,78	36,06	34,08	83,28	733,18	176,9	133,7	372,1	6,64	0,14	182,61	17,03	0,37	27,02
Второй ужин																	
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за день		90,06	37,05	94,10	49,14	406,74	2819,77	1159	662,9	1790	23,56	254	4273,6	32,23	1,68	167,6

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: весна-лето

МЕНЮ
 11 и старше



Григорьевская
В.А.
22.05.2018
Директор И.Н.

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Р, мкг	Г, мкг	В1, мкг	С, мкг
Завтрак																	
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	4,52	0,10	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15
302	Каша манная с изюмом	200/5	5,65	3,04	7,61	0,25	29,71	208,87	155,3	28,63	129,5	0,71	50,7	67,87	0,64	0,08	0,55
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0
	Итого за прием		33,71	25,06	19,49	1,20	98,11	699,49	552,7	110	518,8	3,47	123,4	198,4	2,45	0,26	2,39
Обед																	
45	Салат из квашеной капусты	100	1,57	0,00	4,99	4,99	8,08	81,97	41,41	14,11	30,47	0,57	0	0	2,3	0,02	24,87
110	Борщ с капустой и картофелем	400	2,90	0,04	6,11	0,34	19,41	142,46	163	80,5	165,3	2,73	28,42	481,6	1,43	0,15	15,28
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69
636	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		25,39	11,28	36,65	7,23	124,80	925,80	309,1	185,5	537	9,93	73,64	538,19	6,04	0,47	48,04
Полдник																	
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6
	Итого за прием		4,34	0,00	4,94	0,82	62,49	299,90	81,76	47,64	59,16	5,67	0	10	2,28	0,15	23,6
Ужин																	
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
437	Удиль из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92
508	Каша перловая рассыпчатая	200	5,67	0,06	10,42	0,71	37,80	271,24	109,2	68,05	239,7	2,06	71,52	125,72	1,66	0,1	3,29
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0
	Итого за прием		26,77	14,04	26,53	1,79	87,50	698,77	229,1	161,8	573,8	7,77	91,72	213,32	3,93	0,31	15,31
Второй ужин																	
	йогурт 3,2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за день		96,02	56,18	94,02	11,04	380,91	2735,16	1413	532,9	1879	27,04	328,7	1003,9	14,7	1,25	90,74

МЕНЮ

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 11 и старше.

Ирина Сергеевна
05.10.18
Мухоморова И.Т.



№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Mg	P	Fe	А.мг	Р.мкг	ТЭ.мг	В1.мг	С.мг			
Завтрак																				
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2			
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63			
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	63,3	0,1	0	0			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1			
	Итого за прием		25,37	18,29	36,82	2,38	64,80	691,67	495,3	130,6	565,1	4,4	260,7	412,86	2,26	0,36	5,93			
Обед																				
50	Салат из свежих с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03	180,6	23,85	123,5	1,07	56,1	63,58	0,2	0,02	1,53			
132	Рассолник ленинградский	400	4,04	0,64	10,58	0,62	25,42	214,35	142,1	77,33	192,9	2,46	49,92	467,12	1,4	0,19	10,75			
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24			
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31			
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		36,01	18,49	32,32	4,32	128,23	944,58	527,8	258	742	10,02	170,3	2036,58	8,05	0,63	28,18			
Полдник																				
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2			
	коржик молочный	50	3,25	0,42	5,25	0,37	30,70	182,08	11,67	4,72	29,29	0,39	25,74	47,81	0,5	0,04	0,03			
	Итого за прием		3,85	0,42	5,25	0,37	63,70	310,24	21,67	28,72	59,29	0,79	25,74	147,81	2,1	0,08	1,23			
Ужин																				
	грюска	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8			
436	Жаркое по-домашнему	250	26,37	24,34	23,44	0,57	16,33	382,46	28,76	56,88	295,3	4,38	22,13	60,71	0,8	0,18	12,15			
686	Чай с лимоном	200\7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		30,33	24,34	25,02	2,29	88,89	715,66	157,7	145,1	481	12,1	22,27	100,33	3,57	0,38	24,36			
Второй ужин																				
	бифидус	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		97,35	67,34	95,81	9,36	353,62	2773,36	1443	590,5	2037	27,51	519	2741,57	15,98	1,51	61,1			

МЕНЮ

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 11 и старше.

Ирина Александровна
 04.05.2018г.
 21.05.2018г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
			в т.ч. жив.	весом	в т.ч. раст.	весом			Са	Мг	Р	К	А	В	С	Д	Е					
Завтрак																						
360	Сырники из творога с морковью	100/20	17,17	16,49	4,87	0,19	30,75	231,84	130,4	27,35	158,3	0,55	30,5	439,39	0,38	0,05	0,37					
302	Каша пшенная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	34,76	252,49	151,1	54,1	189,6	1,42	55,4	73,43	0,38	0,19	0,52					
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0					
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56					
	Итого за прием		30,55	20,82	16,13	2,14	107,67	693,89	394,9	128,6	472	3,66	92,04	550,4	2	0,36	2,45					
Обед																						
17	Салат из соевых орехов	100	0,83	0,00	14,78	14,78	1,82	143,26	32,96	13,76	23,17	0,62	0	54	6,83	0,02	8,38					
139	Суп картофельный с горохом	400	8,28	0,04	6,71	1,03	28,87	210,46	152,6	94,17	228,2	3,82	28,32	469,84	1,43	0,33	10,24					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	11,02	8,05	4,41	188,99	35,49	41,6	178,7	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26					
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69					
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32					
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0					
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
	Итого за прием		39,26	20,35	40,26	25,63	126,25	1024,39	386,6	265,5	719,5	10,55	83,8	1512,95	16,82	0,8	26,89					
Полдник																						
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,12	2,2					
747	Колбасные изделия, запеченные в тесте	75	6,99	4,51	9,56	1,12	18,11	187,72	20,17	12,79	79,42	0,96	3,38	7,76	1,14	0,08	0,27					
	Итого за прием		7,59	4,51	9,76	1,12	41,71	281,60	54,17	38,79	95,42	1,56	3,38	13,76	1,54	0,2	2,27					
Ужин																						
	Уболоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	0	10	0,4	0,06	19,6					
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	12,43	10,07	12,47	0,24	11,78	209,39	48,29	27,51	138,3	2,44	44,23	62,27	0,7	0,08	3,13					
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0					
685	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42					
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0	0,52	0,05	0					
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0					
	Итого за прием		26,10	10,10	19,71	2,86	118,59	756,97	179,6	113,7	352,7	10,59	67,97	151,42	3,91	0,37	25,15					
Второй ужин																						
	Йогурт 3,2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4					
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4					
	Итого за день		109,30	61,58	92,25	31,75	402,23	2868,05	1255	574,6	1830	26,56	287,2	2272,53	24,28	1,79	78,15					

МЕНЮ

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 11 и старше.

Ирина
 06.2018



№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A.мг	Р.мкг	Т.мг	В.мг	С.мг	
Завтрак																		
	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18	
	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55	
	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1	
	Итого за прием		23,42	14,43	24,06	1,20	86,50	655,79	621,6	136	558,4	3,11	139,7	2384,87	2,03	0,28	3,97	
Обед																		
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8	
	Суп картофельный с мясными фрикаделл	400	10,15	7,29	8,32	0,63	24,36	214,06	112,2	78,47	212,2	3,18	17,63	385,19	1,29	0,21	13,01	
	Туши из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	61,27	137,7	212,3	4,6	70,8	105,41	1,15	0,22	0	
	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		41,21	21,33	36,53	4,43	137,28	1043,46	242	290	727,2	14,3	108,5	546,16	4,47	0,63	26,13	
Полдник																		
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4	
	Пирожки печеные с изюмом.	50	2,86	0,22	1,03	0,48	30,24	140,13	10,75	6,9	26,45	0,49	3,88	8,91	0,49	0,04	0,68	
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	117,6	
	Итого за прием		5,22	0,22	1,82	0,88	78,71	340,93	117,4	50,38	95,53	1,88	3,88	24,91	1,29	0,15	122,3	
Ужин																		
	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	37,25	14,04	51,7	0,76	33	120,6	0,42	0,04	5,66	
	Запеканка картофельная с мясом.	244/6	19,48	14,03	21,51	1,06	41,65	441,00	39,07	79,36	286,6	3,46	92,51	111,5	0,57	0,34	46,44	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		29,19	15,80	27,17	2,34	98,11	757,00	165,6	157,3	491,3	7,4	125,7	267,58	2,94	0,55	53,41	
Второй ужин																		
	бифидус	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		104,84	57,58	95,98	8,85	408,60	2908,38	1387	661,7	2062	26,88	417,7	3267,52	10,73	1,67	207,2	

МЕНЮ

День: Суббота
Неделя: Вторая
Сезон: весна-лето

Суббота
Вторая
весна-лето

Возрастная категория:

11 и старше.

Общая оценка
Максимально возможная оценка
10/12



№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Ca	Mg	P	Fe	Ант.	Рэ.мкг	Тр.мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
337	Яйцо вареное	40	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	60	104	0,24	0,02	0	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	400	8,78	5,82	8,32	0,42	31,78	236,67	271,7	50,74	225,2	1,22	35,33	93,46	1,02	0,13	1,04	
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0	
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0	
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,9	41,33	129,8	1,24	12	40,82	0,34	0,06	0,52	
	Итого за прием		28,34	19,00	29,72	1,82	71,92	670,19	650,3	130	601,8	4,87	206,3	351,18	2,82	0,31	1,7	
Обед																		
52	Салат картофельный	100	2,13	0,00	14,57	14,57	9,22	177,19	22,86	20,14	48,1	0,83	0	59,13	6,85	0,07	4,38	
139	Суп картофельный с фасолью	400	8,43	0,04	6,71	1,03	28,14	208,20	162,4	93,06	270,2	3,57	28,32	469,2	1,4	0,26	10,24	
498	Котлеты н/ рубленные из филе птицы	100	15,15	12,90	14,73	0,26	15,31	255,46	45,86	26,38	154,8	1,61	49,37	68,07	1,43	0,1	0,71	
214	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56	
638	Компот из курати.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		38,58	12,97	41,24	17,26	135,59	1066,22	470,7	263,9	741,3	11,53	109,2	918,87	13,19	0,68	54,22	
Полдник																		
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2	
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0	
	груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8	
	Итого за прием		4,34	0,00	4,35	0,63	63,87	299,97	57,64	59,52	74,96	5,47	0	104	3,88	0,13	11	
Ужин																		
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5	
413	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23	22	13,05	120,9	1,57	0	0	0,5	0,02	0	
215	Картофель, тушенный с луком	200	4,54	0,00	13,87	15,76	22,54	233,16	43,72	43,34	125,6	1,86	0	7,9	6,99	0,17	15,52	
685	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		22,57	10,40	32,75	17,10	79,37	702,48	171,2	140,7	426,4	7,52	0,14	176,52	10,16	0,41	42,44	
Второй ужин																		
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		99,63	48,17	114,45	36,80	358,75	2850,06	1590	622,1	2034	29,59	355,7	1594,56	30,04	1,59	110,8	

Меню
 Воскресенье
 Вторая
 весна-лето

Лень:
 Неделя:
 Сезон:

Возрастная категория:
 11 и старше.

руководитель
 Общественный
 05.10.12



№	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
366	Запеканка из творога	75,15	15,33	14,57	6,29	0,08	13,09	169,19	84,63	16,95	113,5	0,38	45,92	53,59	0,25	0,03	0,11		
302	Каша манная молочная	200	6,07	3,04	7,66	0,29	29,80	212,32	155,1	36,52	132,9	0,76	50,7	67,87	0,71	0,09	4,75		
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0		
685	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0		
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56		
	Итого за прием		28,93	19,10	24,19	1,23	93,93	707,78	358,4	106,3	387,5	3,2	160,6	224,34	2,56	0,26	6,42		
Обед																			
45	Салат из квашеной капусты	100	1,56	0,00	4,98	4,98	7,59	79,98	48,17	14,5	27,33	0,59	0	33,3	2,38	0,02	26,83		
134	Суп крестьянский с круой	400	3,37	0,00	7,41	8,42	19,88	160,28	141,5	69,25	177,5	2,14	0	377,04	4,84	0,14	12,8		
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24		
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31		
636	Компот из апельсинов	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4		
	Хлеб пшеничный	80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0		
	Хлеб славянский	60	3,72	0,00	0,63	0,72	18,24	95,16	18,48	24,53	82,48	2,04	0	0,6	0,84	0,08	0		
	Итого за прием		33,87	13,50	27,54	17,45	139,95	939,91	366,9	225,5	635,7	9,4	64,2	1845,13	13,21	0,62	69,57		
Полдник																			
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6		
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6		
	Итого за прием		3,88	0,00	1,16	0,98	59,54	253,47	28	89,28	67,06	3,61	0	40	1	0,09	21,2		
Ужин																			
71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58		
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,43	17,71	15,37	0,24	8,24	249,70	22,25	32,53	203,4	3,7	35,6	50,11	0,87	0,1	0		
520	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	6,75	0,63	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
	Итого за прием		31,82	18,55	32,76	11,65	91,77	791,80	181,9	151	504,6	8,94	80,94	342,21	7,59	0,45	10,56		
Второй ужин																			
	йогурт 3,2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4		
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4		
	Итого за день		94,31	56,95	82,04	31,31	393,19	2804,15	1175	600,1	1785	25,36	345,7	2495,67	24,36	1,47	109,2		

МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 11 и старше.

Исследование выполнено в лаборатории "ДИАГНОСТИКА" ГУ "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Беларусь" от 22.05.2012г.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. дь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (Мг)										
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	АсМг	Р-АсМг	Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	дья, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	АсМг	Р-АсМг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
362	Пудинг из творога	80/20	15,42	15,42	0,10	4,52	17,45	170,07	83,86	17,75	132,5	0,59	25,35	45,35	0,23	0,03	0,15		
302	Каша манная молочная	200	6,07	3,04	0,29	7,66	29,80	212,32	155,1	36,52	132,9	0,76	50,7	67,87	0,71	0,09	4,75		
96	Масло сливочное	10	0,05	0,05	0,00	8,09	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	65,3	0,1	0	0		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
693	Какао с молоком №693	200	3,64	2,90	0,60	3,61	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52		
	Итого за прием		29,63	21,40	1,59	24,40	96,52	719,81	398,7	112,8	442,4	3,7	151,9	230,34	2,26	0,25	5,42		
Обед																			
40	Салат витаминный	100	2,27	0,37	0,10	3,04	10,00	74,71	44,84	19,53	51,48	0,59	22,05	309,03	0,38	0,1	50,37		
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	8,25	5,93	0,51	6,76	19,80	173,92	91,16	63,75	172,4	2,59	14,32	312,96	1,05	0,17	10,57		
444	Плов по-узбекски	250	21,26	17,37	19,44	28,35	46,21	528,32	27,62	61,19	254,9	3,13	0	1000	9,15	0,09	1,65		
631	Компот из яблок	200	0,23	0,00	0,24	0,21	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,48	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
	Итого за прием		38,94	23,66	21,37	39,32	147,13	1097,55	197,4	182,8	585,2	9,94	36,4	1625,43	12,03	0,5	64,98		
Полдник																			
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,00	0,20	23,60	93,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,12	22		
741	Ватрушки с картошкой	50	3,36	0,59	0,60	1,73	19,16	107,00	17,98	10,94	41,06	0,53	6	18,69	0,53	0,04	1,11		
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	77,6		
	Итого за прием		5,73	0,59	0,99	2,32	58,64	271,80	118,6	62,42	102,1	1,72	6	40,69	1,33	0,24	100,7		
Ужин																			
	Омлет свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,26	19,48	8,05	11,02	4,41	188,99	35,49	41,6	178,7	1,01	10,26	783,12	5,29	0,12	1,26		
529	Картофельное пюре	200	3,98	0,84	0,63	6,75	25,19	179,03	47,28	37,92	111,2	1,38	45,2	54,95	0,23	0,15	6,69		
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3		
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0		
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,48	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0		
	Итого за прием		30,14	20,31	9,91	18,85	84,23	628,13	194,6	157,2	484,1	6,16	55,6	883,55	7,57	0,46	19,05		
Второй ужин																			
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	0,00	6,40	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4		
	Итого за прием		5,80	5,80	0,00	6,40	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4		
	Итого за день		110,24	71,77	33,87	91,29	394,51	2828,49	1149	543,2	1804	21,71	289,9	2824	23,2	1,51	191,6		

МЕНЮ

Дени:
Неделя:
Сезон:

Вторник
Первая
Осень-зима

Возрастная категория:

11 и старше.

*Ирина Сергеевна
Ирина Сергеевна
Ирина Сергеевна*



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	в т.ч. жира	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мг	Р.а.мг	Витамин г/д.мг	В.мг	С.мг	
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2	
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63	
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
685	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,3	29,91	78,72	0,64	6,14	37,58	0,47	0,04	1,56	
	Итого за прием		26,26	18,72	29,45	2,43	71,49	654,38	568,7	145,6	594,4	4,98	224,9	386,32	2,71	0,35	6,53	
Обед																		
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5	
110	Борщ с капустой и картофелем	400	2,90	0,04	6,11	0,34	19,41	142,46	163	80,5	165,3	2,73	28,42	481,6	1,43	0,15	15,28	
437	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,03	5,63	0,90	44,02	259,61	12,3	9,65	53,58	0,98	23,6	43,53	1,11	0,08	0	
638	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	0,02	150,64	1,7	0,06	0,32	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		33,79	14,05	28,14	2,64	136,99	935,90	319,6	209,5	577,8	10,59	72,1	851,29	6,75	0,51	41,02	
Полдник																		
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80	
	Печенье сахарное	40	2,96	0,00	3,76	0,04	10,68	86,37	10,4	12	13,6	0,56	0	0	1,48	0,05	0	
	груша	200	0,39	0,00	0,29	0,29	10,09	42,72	18,62	11,76	15,68	2,25	0	2	0,4	0,02	4,9	
	Итого за прием		4,75	0,00	4,25	0,33	47,17	236,93	65,02	45,76	55,28	3,41	0	18	2,28	0,15	84,9	
Ужин																		
43	Салат из свежей капусты	100	1,56	0,00	4,98	4,98	9,31	86,51	41,15	16,54	30,66	0,56	0,06	202,5	2,32	0,03	36,32	
487	Курица отварная с маслом	100/5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02	17,6	20,94	163,6	1,53	43,55	90,25	0,49	0,07	0,98	
203	Картофель отварной	200	3,83	0,03	6,51	0,76	29,13	192,69	18,79	41,4	105,7	1,63	43,27	53,89	0,27	0,17	8	
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		36,88	24,29	32,98	6,89	91,18	809,99	169,3	143,5	454,2	6,94	87,02	382,25	5,05	0,43	47,72	
Второй ужин																		
	йогурт 3.2	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		107,48	62,87	101,23	12,29	354,83	2748,40	1363	572,5	1872	26,13	424	1681,87	16,79	1,5	181,6	

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осень-зима

11 и старше.

Григорьев
15.10.22
В.А.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	Дв, г		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р, мг	Т, мг	Т, мг	В, мг	С, мг				
Завтрак																							
	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	20,4	2220,54	0,77	0,07	2,18						
302	Каша рисовая молочная	200	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,9	40,09	156,4	0,73	52,8	70,31	0,4	0,08	0,55						
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14						
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0						
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1						
	Итого за прием		23,42	14,43	24,06	1,20	86,50	655,79	621,6	136	558,4	3,11	139,7	2384,87	2,03	0,28	3,97						
Обед																							
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	13,36	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8						
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	400	10,15	7,29	8,32	0,63	24,36	214,06	112,2	78,47	212,2	3,18	17,63	385,19	1,29	0,21	13,01						
437	Гуляш из говядины	50/50	14,69	13,98	15,20	0,06	3,86	210,87	12,19	21,79	155,1	2,3	20,06	42,12	0,47	0,04	0,92						
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	0,06	11,75	2,33	35,48	284,58	61,27	137,7	212,3	4,6	70,8	105,41	1,15	0,22	0						
631	Компот из яблок	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4						
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0						
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0						
	Итого за прием		41,21	21,33	36,53	4,43	137,28	1043,46	242	290	727,2	14,3	108,5	546,16	4,47	0,63	26,13						
Подливки																							
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0	0,4	0,04	4						
738	Пирожки печеные с изюмом.	50	2,86	0,22	1,03	0,48	30,24	140,13	10,75	6,9	26,45	0,49	3,88	8,91	0,49	0,04	0,68						
	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	0	16	0,4	0,08	117,6						
	Итого за прием		5,22	0,22	1,82	0,88	78,71	340,93	117,4	50,38	95,53	1,88	3,88	24,91	1,29	0,15	122,3						
Ужин																							
38	Салат "Летний"	100	2,60	1,77	4,66	0,15	4,27	69,25	37,25	14,04	51,7	0,76	33	120,6	0,42	0,04	5,66						
478	Запеканка картофельная с мясом.	244/6	19,48	14,03	21,51	1,06	41,65	441,00	39,07	79,36	286,6	3,46	92,51	111,5	0,57	0,34	46,44						
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3						
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0						
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0						
	Итого за прием		29,19	15,80	27,17	2,34	98,11	757,00	165,6	157,3	491,3	7,4	125,7	267,58	2,94	0,55	53,41						
Второй ужин																							
	биофрут	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4						
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4						
	Итого за день		104,84	57,58	95,98	8,85	408,60	2908,38	1387	661,7	2062	26,88	417,7	3267,52	10,73	1,67	207,2						

МЕНЮ

День:

Неделя:

Сезон:

Среда

Вторая

весна-лето

Возрастная категория:

11 и старше.

Врач
Диетолог
22.05.2012
Врач

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			в т.ч. жив.	всево	в т.ч. раст.	всево			Са	Мг	Р	Fe	Амг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг	
Завтрак																		
265	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	53,37	19,78	49,02	0,89	20,4	40,81	0,44	0,04	19,98	
302	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	160,4	39,78	223,8	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,26	
97	сыр	20	5,15	5,15	5,21	0,00	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	47,6	0,08	0,01	0,14	
693	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,5	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,52	
	Итого за прием		23,38	10,94	21,49	2,00	101,65	690,63	568,4	128,9	565,6	4,38	131	208,62	2,6	0,29	20,9	
Обед																		
	Помидор свежий.	100	1,08	0,00	0,20	0,20	3,72	20,32	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	400	2,77	0,04	6,11	0,35	13,24	118,47	153,6	70,66	149,4	2,16	28,32	430,58	1,27	0,14	19,87	
487	Курлица отварная с маслом	100/5	24,31	24,26	20,49	0,01	0,37	283,02	17,6	20,94	163,6	1,53	43,55	90,25	0,49	0,07	0,98	
511	Рис отварной	200	4,74	0,06	10,07	0,67	46,66	300,79	20,35	32,52	99,94	0,77	70,8	78,36	0,4	0,04	0	
636	Компот из альпесин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	0	21,8	0,42	0,04	14,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		40,34	24,35	37,93	2,42	134,19	1039,71	281,1	197,1	576,9	8,32	142,7	754,39	4,62	0,47	59,76	
Полдник																		
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0	0,2	0,01	1,6	
	банан	200	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	0	40	0,8	0,08	19,6	
	Итого за прием		3,88	0,00	1,16	0,98	59,54	253,47	28	89,28	67,06	3,61	0	40	1	0,09	21,2	
Ужин																		
71	Винегрет овощной	100	1,30	0,00	9,65	9,65	6,16	116,32	23,05	16,6	36,96	0,69	0	201,67	4,54	0,03	2,58	
454	Котлеты по-хлыновски	100	16,82	15,42	13,78	0,20	8,11	224,09	19,86	28,46	178,3	3,08	38,6	52,83	0,65	0,1	1,04	
214	Капуста тушеная	200	4,96	0,03	4,22	0,26	16,94	122,74	121,2	46,36	89,87	1,81	31,52	171,43	0,47	0,07	38,56	
683	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	1,3	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0	
	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0	
	Итого за прием		30,19	15,44	28,64	11,24	83,40	709,90	253,4	155,3	458,1	8,76	70,26	461,4	7,61	0,36	43,48	
Второй ужин																		
	Кефир 3,2%	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за день		103,59	56,53	95,61	16,63	386,78	2804,90	1371	598,7	1858	25,27	384	1508,41	15,83	1,28	146,7	

МЕНЮ

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 11 и старше.

Ирина Сергеевна
05.10.18
Мухоморова И.Т.



№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Mg	P	Fe	А.мг	Р.мкг	ТЭ.мг	В1.мг	С.мг			
Завтрак																				
340	Омлет натуральный	100	8,52	9,06	12,83	0,00	2,06	157,32	70,64	11,09	135	1,41	124,8	219,73	0,45	0,04	0,2			
302	Каша овсянная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,5	76,62	217,6	1,75	52,8	81,41	0,93	0,18	4,63			
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	63,3	0,1	0	0			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
693	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1			
	Итого за прием		25,37	18,29	36,82	2,38	64,80	691,67	495,3	130,6	565,1	4,4	260,7	412,86	2,26	0,36	5,93			
Обед																				
50	Салат из свежих с сыром	100	5,42	4,35	6,96	0,07	5,70	106,03	180,6	23,85	123,5	1,07	56,1	63,58	0,2	0,02	1,53			
132	Рассольник ленинградский	400	4,04	0,64	10,58	0,62	25,42	214,35	142,1	77,33	192,9	2,46	49,92	467,12	1,4	0,19	10,75			
390	Котлеты рыбные любительские	100	11,05	10,18	5,05	1,98	6,47	115,36	29,29	17,32	98,14	0,68	20,54	542,53	2,96	0,05	1,24			
224	Рагу из овощей	200	7,73	3,33	8,64	0,42	20,94	192,00	61,93	57,12	151,6	1,98	43,66	869,86	0,73	0,19	14,31			
638	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,35			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		36,01	18,49	32,32	4,32	128,23	944,58	527,8	258	742	10,02	170,3	2036,58	8,05	0,63	28,18			
Полдник																				
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2			
	коржик молочный	50	3,25	0,42	5,25	0,37	30,70	182,08	11,67	4,72	29,29	0,39	25,74	47,81	0,5	0,04	0,03			
	Итого за прием		3,85	0,42	5,25	0,37	63,70	310,24	21,67	28,72	59,29	0,79	25,74	147,81	2,1	0,08	1,23			
Ужин																				
	грюска	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	9,8			
436	Жаркое по-домашнему	250	26,37	24,34	23,44	0,57	16,33	382,46	28,76	56,88	295,3	4,38	22,13	60,71	0,8	0,18	12,15			
686	Чай с лимоном	200\7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	2,42			
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0			
	Хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0			
	Итого за прием		30,33	24,34	25,02	2,29	88,89	715,66	157,7	145,1	481	12,1	22,27	100,33	3,57	0,38	24,36			
Второй ужин																				
	бифидус	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	111,20	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4			
	Итого за день		97,35	67,34	95,81	9,36	353,62	2773,36	1443	590,5	2037	27,51	519	2741,57	15,98	1,51	61,1			