

Нормы выхода согласно СанПин
2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ: директор ГОУ РК "С(К)ШИ №2" с.
Усть-Кулом А.Н. Елькин

Примерное двухнедельное меню школьной столовой						Основание: "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий" Пермь 2013								
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
250	каша манная вязкая	200	7.74	11.82	35.54	279.4	0.08	1.42	0.08	0.76	140.6	136.4	23	0.56
106	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
101	сыр	25	4.95	4.95	0.37	66	0.01	0.05	0.05	0.07	130	90	6.25	0.15
2 завтрак														
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
590	печенье	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
обед														
19	салат из свежих огурцов, помидор	100	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
126	борщ из свежей капусты	300	2.17	6.04	9.24	103.2	0.03	17.9	0	3.2	56.4	60.06	32.34	1.45
237	каша гречневая	200	11.4	10.46	49.4	337.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270	180	6.06
404	птица отварная	100	23.43	16.4	0.56	241.4	0.05	4.68	0.02	0.56	35.5	46.62	22.72	1.56
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
полдник														
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
542	пирожки с повидлом	60	3.6	3.2	36.6	190	0.04	0.1	0.3	0.5	11	32	6	0.7
ужин														
115	салат овощной	100	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
396	жаркое по-домашнему	200	17	17.6	14.3	284	0.09	7.9	0.07	0.6	25	196	38	3
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
Итого		3295	123.83	125.07	473.3	3768.36	1.49	118.75	20.27	18.91	1302.6	1831.08	585.61	33.01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день													
	завтрак													
260	каша дружба	200	5.26	11.66	25.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.56
106	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
589	пряники	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
106	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
134	рассольник	300	2.46	6.3	19.5	145.5	0.1	9.21	0	2.85	18.6	75.6	31.5	1.11
335	суфле рыбные	100	16	4.8	2.6	118	0.07	0.4	0.06	1	57	203	26	0.7
430	картоф пюре с морк	200	3.6	9	17	164	0.16	5.2	0.06	1	54	116	58	1.4
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
313	запеканка из творога	200	32	33.6	31.86	566	0.09	0.8	0.26	0.93	396	462.6	50.6	1.3
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
240	рис отварной	200	4.94	8.14	49.74	292	0.04	0	0.05	0.38	6.6	106.6	35	0.72
381	котлеты мясные	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
69	салат овощной	100	2.8	7.1	9.1	111	0.08	11.7	0.02	3	19	64	23	0.9
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
505	кисель	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	0.3
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	Итого		134.8	137.5	493.95	3801.3	1.64	145.73	20.26	17.26	1554.7	2320.2	553	28.72

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 день													
	Завтрак													
247	каша овсяная	200	8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	1.42	0.08	0.81	154.6	241.6	71	1.7
17	салат из св огурцов	100	0.7	10.1	10.1	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
494	чай с медом	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
101	сыр	25	4.95	4.95	0.37	86	0.01	0.05	0.05	0.07	130	90	6.25	0.15
	2 завтрак													
516	кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
588	вафли	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03			19.5	0.39	12.3	26.1	4.5
	обед													
49	салат из квашеной капусты	100	1.1	10.2	5.3	117	0.02	14.8	0	4.5	31	20	12	1.2
136	солянка из птицы	300	9.8	14.6	4	187.7	0.06	4.1	0.07	0.8	38.9	256.7	30	1.4
364	азу	325	26.5	28.4	33.8	497	0.27	14.4	0.07	1	48	302	82	5.5
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	83	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	146	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
541	ватрушки с творогом	60	3.6	1.7	22.2	308	0.05	0	0.01	0.5	7	28	5	0.4
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
291	макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
106	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
332	рыба отварная	100	17.8	0.7	0.4	179	0.06	0.6	0.01	1.1	23	182	24	0.4
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	163	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	Итого		126.13	115.35	429.58	3796.75	1.46	103.37	20	20.43	1153.6	1970.3	435.35	30.02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день													
	завтрак													
22	салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
258	каша пшенная	200	8.72	12.8	37.1	299	0.2	1.36	0.08	0.24	138	209	55.4	1.46
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
	рулет	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
106	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
144	суп гороховый	300	2.76	5.1	18.15	129.6	0.23	10.41	0.04	0.27	22.8	78.9	30.6	1.11
430	картоф пюре с морк	200	3.6	9	17	164	0.16	5.2	0.06	1	54	116	58	1.4
398	печень по-строгановски	110	18	13.8	4.3	413	0.29	8.5	8.04	5.4	23	316	18	6.7
496	какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
555	крендель сахарный	75	5.2	9.8	44.1	288	0.06	0	0.07	0.9	12	44	7	0.6
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
525	пельмени мясные	205	21.3	16.6	39.1	391	0.15	0.6	0.05	1.3	22	195	27	2.5
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
107	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
517	йогурт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
	Итого		121.32	124.6	473.14	3766.45	2.05	132.47	28.14	21.71	1115.9	2019.9	491.3	33.8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день													
	завтрак													
248	каша гречневая	200	9.16	12.88	32.6	283	0.18	1.36	0.07	0.5	135.8	237.2	112.2	3.44
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
588	вафли	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
107	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
164	суп молочный с крупой	300	7.23	7.74	24.78	197.7	0.09	1.92	0.06	0.09	233.4	205.8	34.5	0.39
389	тефтели из говядины	100	13.8	12.7	8.7	219	0.06	2.5	0.02	0.5	19	153	21	2.2
429	картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	189	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
314	запеканка морковная с творогом	150	17.4	20.8	36.4	386.6	0.14	3.2	0.13	0.13	194.6	288	70.6	1.86
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
338	рыба, запеч в сметан соусе	215	18.4	15.5	18.7	396	0.17	2.2	0.05	4.5	124	300	50	1.7
291	макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
61	салат овощной	100	1.9	10.1	5.9	122	0.07	4.6	0	4.7	22	53	27	0.6
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	Итого		128.47	128.32	494.39	3766	1.78	87.6	20.14	18.58	1405.5	2229.6	588.4	33.26

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	6 день													
	завтрак													
250	каша манная	200	7.74	11.82	35.54	279.4	0.08	1.42	0.08	0.76	140.6	136.4	23	0.56
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
	сушки	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
61	салат овощной	100	1.9	10.1	5.9	122	0.07	4.6	0	4.7	22	53	27	0.6
154	суп крестьянский	300	2.55	6.12	17.46	135	0.06	11.94	0	2.91	31.5	80.4	23.4	0.87
406	плов из отварной курицы	210	16	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
563	булочка ванильная	60	4.7	4.8	33.9	198	0.06	0	0.04	0.7	9	37	6	0.5
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
102	колбаса вареная	100	10.4	18.7	0.2	211	0.22	0	0	0.3	31	149	18	1.6
237	греча отварная с подливой	200	11.7	10.4	49.4	337	0.2	0	0.05	0.8	19	270	180	6.06
107	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	творожок	50	12	12.6	11.95	212.5	0.03	0.3	0.1	0.35	148.5	173.5	19	0.5
	Итого		137.71	165.44	460.44	3723.25	1.63	66.74	20.46	18.9	1742.6	2284.9	454.6	30.36

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	7 день													
	завтрак													
255	каша ячневая	200	6.4	11.4	35.7	271.2	0.1	1.42	0.08	0.76	167	250	37.2	0.9
106	огурцы свеж	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
498	какао с молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
101	сыр	25	4.95	4.95	0.37	86	0.01	0.05	0.05	0.07	130	90	6.25	0.15
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
589	пряники	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
28	салат овощной	100	1.2	0.2	7.3	36	0.03	16.1	0	0.2	33	30	18	1.3
429	картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
367	гуляш из говядины	150	22.7	20.7	3.6	291	0.07	1	0.01	0.7	40	237	29	3.3
131	свекольник	300	2.61	5.34	14.48	116.4	0.07	11.01	0.04	0.3	45.3	83.1	37.2	1.83
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
553	шанежка с картофелем	60	6.3	6.2	33.2	214	0.1	4	0.05	0.7	45	83	18	0.9
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
22	салат из св помидор	100	0.7	10.2	5.7	117	0.04	13.3	0	4.8	13	18	14	1.3
291	макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
343	рыба, туш в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		121.14	117.59	491.76	3720.6	1.58	108.1	20	19.19	1400	2121.7	503.75	31.65

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	8 день													
	завтрак													
253	каша рисовая	200	6.28	11.8	37	279	0.06	1.42	0.08	0.28	131	169	37	0.5
17	салат из св огурцов	100	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
101	сыр	25	4.95	4.95	0.37	66	0.01	0.05	0.05	0.07	130	90	6.25	0.15
	2 завтрак													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
590	печенье	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
68	сельдь с картофелем	100	5.2	12.7	10.3	176	0.08	8.9	0.02	4.6	22	93	26	0.9
140	щи из свежей капусты	300	2.1	6.3	8.2	100	0.04	24.2	0	3.1	53.13	47.85	23.1	0.8
405	курица в соусе	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
237	греча отварная	200	11.7	10.4	49.4	337	0.2	0	0.05	0.8	19	270	180	6.06
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	творожок	50	12	12.6	11.95	212.5	0.03	0.3	0.1	0.35	148.5	173.5	19	0.5
	ужин													
381	котлеты мясные	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
427	картофель отварной в молоке	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
107	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
517	йогурт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
	итого		139.97	156.55	485.41	3795.2	1.65	112.87	20.24	21.8	1606.53	2364.35	648.65	33.74

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	9 день														
	завтрак														
265	каша кукурузная	200	6.2	7.4	37	240	0.08	1.3	0.05	0.3	127.4	133.2	25.8	1.2	
107	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9	
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73	
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02	
101	сыр	25	4.95	4.95	0.37	66	0.01	0.05	0.05	0.07	130	90	6.25	0.15	
	2 завтрак														
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4	
	рулет	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03			19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед														
150	суп картофельный с рыбой	300	13	6.3	20	189	0.2	16	0.05	0.4	57	244.5	75.2	2	
365	говядина, туш с капустой	300	29.1	70.1	17.4	817	0.1	40.2	0.71	2.1	114	303	70	4.24	
106	огурцы свеж	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6	
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2	
	полдник														
516	кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6	
639	ватрушка лакомка	75	10.6	23.2	22.5	164	0.04	0.1	0.16	0.7	80	121	15	0.5	
	ужин														
102	колбаса вареная	100	10.4	18.7	0.2	211	0.22	0	0	0.3	31	149	18	1.6	
430	картоф пюре с морк	200	3.6	9	17	164	0.16	5.2	0.06	1	54	116	58	1.4	
106	салат овощной	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9	
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1	
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56	
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02	
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	
	итого		133.59	183.65	434.16	3803.5	1.79	162.25	20.87	12.57	1480.5	2235.7	554.55	32.02	

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день													
	завтрак													
258	каша пшенная	200	8.72	12.8	37.1	299	0.2	1.36	0.08	0.24	138	209	55.4	1.46
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
588	вафли	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
27	салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
149	суп с фрикадельками	300	2.9	3.9	19.4	124.41	0.15	14.6	0	1.6	21.45	93.7	38.61	1.4
407	рагу из птицы	325	19.71	20.57	22.71	354	0.17	14.8	0.02	4.42	35.7	198.5	55.71	2.5
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
313	запеканка из творога	200	32	33.6	31.86	566	0.09	0.8	0.26	0.93	396	462.6	50.6	1.3
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
416	греча отварная с подливой	200	5.14	8.08	44.8	272.4	0.03	1.94	0.05	0.42	8.6	97.8	33.4	0.88
335	котлеты рыбные	100	13.9	2.1	9.6	213	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	125	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
503	кисель	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	0.3
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		125.49	119.05	453.26	3722.66	1.38	157.24	20.05	20.17	1338.65	1981.6	462.62	25.41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	11 день													
	завтрак													
264	каша пшеничная	200	7.4	7.48	36.5	250.3	0.14	1.34	0.05	0.8	136.2	201.8	38.8	1.92
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	125	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
498	какао с молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
101	сыр	25	4.95	4.95	0.37	66	0.01	0.05	0.05	0.07	130	90	6.25	0.15
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
589	пряники	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	125	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
137	солянка рыбная	300	10.2	6.6	3.1	113.5	0.07	3.3	0.05	0.9	42.9	162	32.3	0.8
364	азу	325	26.5	28.4	33.8	497	0.27	14.4	0.07	1	48	302	82	5.5
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
647	булочка алтайская	50	4.3	2.6	24.2	237	0.07	1	0	1.5	8	35	8	0.5
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	творожок	50	12	12.6	11.95	212.5	0.03	0.3	0.1	0.35	148.5	173.5	19	0.5
	ужин													
525	пельмени мясные	205	21.3	16.6	39.1	425	0.15	0.6	0.05	1.3	22	195	27	2.5
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
106	помидоры свежие	100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		138.59	119.55	441.51	3817.85	1.54	112.85	20.13	13.52	1377.3	2143.5	484.85	31.58

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	12 день													
	завтрак													
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	125	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
248	каша гречневая	200	9.16	12.88	32.6	283	0.18	1.36	0.07	0.5	135.8	237.2	112.2	3.44
501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
	рулет	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	125	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
139	щи из кв капусты	300	0.6	1.9	2.3	130	0.011	4.8	0	0.9	13.1	17.3	8	0.2
426	картофель отварной	200	3.8	9.8	25.4	204	0.2	27.8	0.06	0.2	22	104	40	1.6
381	котлеты мясные с подливой	100	17.8	17.5	14.3	392	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
589	пряники	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	творожок	50	12	12.6	11.95	212.5	0.03	0.3	0.1	0.35	148.5	173.5	19	0.5
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
291	макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
341	рыба, запеч с яйцом	100	14.4	9.1	9.1	175	0.09	19.6	0.02	5.5	34	185	26	1
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	130	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		120.79	110.07	472.87	3840.9	1.561	122.98	39.5	16.8	1358.2	2039.7	515.8	29.71

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	13 день													
	завтрак													
255	каша перловая вязкая	200	6.4	11.4	35.7	271.2	0.1	1.42	0.08	0.76	167	250	37.2	0.9
106	огурцы свеж	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
499	какао с молоком	200	2.2	2.2	22.4	118	0.02	0.2	0.01	0	62	71	23	1
	2 завтрак													
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
588	вафли	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3
	обед													
28	салат овощной	100	1.2	0.2	7.3	36	0.03	16.1	0	0.2	33	30	18	1.3
165	суп молочный с макаронами	300	8.55	7.89	28.47	219	0.11	1.38	0.06	0.39	246.6	205.2	31.5	0.54
370	плов из отварной говядины	250	18.9	18.6	49.2	440	0.07	0.4	0.06	0.8	23	227	53	2.8
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2
	полдник													
536	оладьи с маслом	160	12	20.2	61.9	305	0.17	1.1	0.09	5.4	119	161	26	1.2
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4
	творожок	50	12	12.6	11.95	212.5	0.03	0.3	0.1	0.35	148.5	173.5	19	0.5
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6
	ужин													
407	рагу из птицы	175	13.8	14.4	15.9	248	0.12	10.4	0.02	3.1	25	139	39	1.8
107	салат овощной	100	0.8	0.1	1.7	130	0.01	15	0	0.7	10	35	15	0.8
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02
495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого	3480	136.64	142.2	466.37	3726.55	1.92	91.41	20.37	18.19	1684	2530.6	633.4	35.23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	14 день														
	завтрак														
261	каша боярская	200	9.2	28.1	39	229	0.1	1.5	0.2	0.4	166	223	50	1.6	
300	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1	
110	хлеб	70	4.62	0.84	23.8	126.7	0.12	0	0	0	24.5	110.6	32.9	2.73	
501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1	
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02	
	2 завтрак														
518	сок натуральный	200	0.5	0.1	0.1	46	0.01	2	0	0	7	0	0	1.4	
590	печенье	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03		19.5	0.39	12.3	26.1	4.5	0.3	
	обед														
73	салат картофельный с кукурузой	100	3.1	6.9	21.9	162	0.09	10.2	0	3.1	20	86	34	1.3	
147	суп куриный с макаронами	300	3.56	3.7	24.8	262	0.1	10.8	0	1.8	20.1	83.8	31.6	1.2	
332	рыба отварная	100	17.8	0.7	0.4	79	0.06	0.6	0.01	1.1	23	182	24	0.4	
237	греча отварная с подливой	200	11.7	10.4	49.4	337	0.2	0	0.05	0.8	19	270	180	6.06	
508	компот	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5	
110	хлеб	200	15.82	2	96.6	467.6	0.2			2.6	46	174	66	2.2	
	полдник														
515	молоко	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2	
313	запеканка из творога	200	32	33.6	31.86	566	0.09	0.8	0.26	0.93	396	462.6	50.6	1.3	
112	фрукты	300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	30	0	0.6	48	33	27	6.6	
	ужин														
379	кнели из говядины	100	16.4	13	5.6	212	0.07	0.2	0.02	0.5	58	188	24	2.4	
195	рагу из овощей	200	4	10.7	17	190	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4	
494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	
110	хлеб	130	9.75	3.77	66.82	340.6	0.14	0	0	2.21	24.7	84.5	16.9	1.56	
105	масло	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.05	0.1	1.2	1.9	0	0.02	
516	кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	
	итого		152.8	152.2	503.75	3759.55	1.66	80	20.36	18.73	1605.2	2582.4	664.5	33.89	