



Ю.П. Бызова

Десятидневное меню приготавливаемых блюд

Неделя 1															
День 1															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,71	37,27	0,18	0,59	0,43	112,78	108,29	217,17	3,34	213
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
Итого за завтрак		520	17,2024	18,1927	63,21463	482,66	149,67	0,2164	0,6904	0,6623	142,09	117,76	307,42	5,7666	
Горячий завтрак 6-11 классы льготная категория	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,37	39,27	284,63	46,59	0,23	0,73	0,54	140,98	135,37	271,46	4,17	213
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
Итого за завтрак		570	19,378	20,0659	71,06829	539,48	168,99	0,2613	0,7367	0,7696	170,29	144,82	361,71	6,6007	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с горбушей, сметаной	200	9,44	3,12	8,64	100,4	18,8	0,124	6,94	0,56	32,4	31,2	128,2	0,986	119, 433
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	5318,00	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Рожки отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06		0,75	12	7,5	45	1,05	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Кисель с витаминами "Витощка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		910	37,67	20,83	117,87	809,1	6368,4	0,716	43,44	7,08	129,86	87,9	610,6	14,642	
Горячий обед 6-11 классы	Суп картофельный с горбушей, сметаной	250	11,8	3,9	10,8	125,5	23,5	0,16	8,68	0,7	40,5	39	160,25	1,23	119, 433
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	5318,00	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Рожки отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	42	0,08		1	16	10	60	1,4	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Кисель с витаминами "Витощка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		1010	41,78	23,26	129,88	896,7	6383,6	0,772	46,18	7,47	141,96	98,2	667,66	15,136	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с горбушей, сметаной	250	11,8	3,9	10,8	125,5	23,5	0,16	8,68	0,7	40,5	39	160,25	1,23	119, 433
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	5318,00	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Рожки отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	42	0,08		1	16	10	60	1,4	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Кисель с витаминами "Витощка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		860	41,14	22,62	114,2	826,3	6383,6	0,724	33,98	7,16	116,2	83,8	640,06	11,6	

Неделя 1															
День 2															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,31	320,00	381,54	0,09	0,62	1,54	153,85	24,62	298,46	3,23	268
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		500	25,32	40,30	52,13	670,52	451,78	0,18	1,49	2,42	291,83	46,86	440,01	4,49	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Омлет натуральный	250	21,54	32,69	5,38	400,00	476,92	0,12	0,77	1,92	192,31	30,77	373,08	4,04	268
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		550	29,63	46,84	53,21	750,52	547,16	0,20	1,65	2,80	330,30	53,02	514,63	5,30	
Горячий обед 1-4 классы	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,20	30,00	0,10	6,52	0,18	95,60	29,40	111,60	0,87	131
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Запеканка из творога	180	28,62	13,86	27,00	349,20	93,60	0,14	0,00	1,08	275,40	39,60	381,60	1,35	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		700	42,50	22,12	108,10	802,27	136,20	0,39	6,82	2,55	488,62	106,19	658,15	4,74	
Горячий обед 5-11 классы	Суп-пюре из картофеля	250	5,80	5,95	17,15	145,25	37,50	0,13	8,15	0,23	119,50	36,75	139,50	1,09	131
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Запеканка из творога	230	36,57	17,71	34,50	446,20	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		800	51,61	27,16	119,03	928,32	169,70	0,45	8,45	2,90	589,02	124,54	792,05	5,33	
Горячий обед сотрудники	Суп-пюре из картофеля	250	5,80	5,95	17,15	145,25	37,50	0,13	8,15	0,23	119,50	36,75	139,50	1,09	131
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Запеканка из творога	230	36,57	17,71	34,50	446,20	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		800	51,61	27,16	119,03	928,32	169,70	0,45	8,45	2,90	589,02	124,54	792,05	5,33	

Неделя 1															
День 3															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,25	88,39	30,93	236,29	39,80	0,18	0,70	0,74	140,29	68,88	224,39	1,66	212
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		515	18,96	105,33	100,78	709,89	99,40	0,27	0,84	4,18	334,13	89,38	381,89	3,52	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,32	110,49	38,66	295,37	49,76	0,22	0,88	0,93	175,37	86,10	280,49	2,07	212
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		565	21,03	127,43	108,51	768,97	109,36	0,31	1,02	4,37	369,21	106,60	437,99	3,93	
Горячий обед 1-4 классы	Рассольник ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,00	0,07	5,68	1,88	13,40	20,40	48,80	0,69	100, 433
	Капуста тушеная	150	3,20	2,80	11,90	93,00	0,00	0,00	31,20	0,00	80,00	0,00	0,00	1,10	
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		845	26,58	21,84	94,12	685,01	54,64	0,31	52,72	4,26	184,19	79,81	290,34	10,80	
Горячий обед 5-11 классы	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,00	0,09	7,10	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100, 433
	Капуста тушеная	200	4,70	3,80	18,10	135,00	0,00	0,10	41,70	0,00	106,50	0,00	0,00	1,50	
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		945	28,61	23,86	102,97	748,91	54,64	0,43	64,64	4,73	214,04	84,91	302,54	11,37	
Горячий обед сотрудники	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,00	0,09	7,10	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100, 433
	Капуста тушеная	200	4,70	3,80	18,10	135,00	0,00	0,10	41,70	0,00	106,50	0,00	0,00	1,50	
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		785	27,97	23,22	87,29	678,51	54,64	0,38	53,44	4,41	188,28	70,51	284,94	7,84	

Неделя 1															
День 4															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Запеканка рисовая	150	3,53	1,58	32,78	159,00	15,75	0,05	0,00	0,15	13,50	18,75	67,50	0,29	248
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		640	14,39	23,28	139,00	824,40	51,35	0,22	12,30	2,03	263,30	109,85	321,90	6,36	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Запеканка рисовая	200	4,7	2,1	43,7	212	21	0,06		0,2	18	25	90	0,39	248
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		690	15,56	23,80	149,92	877,40	56,60	0,24	12,30	2,08	267,80	116,10	344,40	6,46	
Горячий обед 1-4 классы	Щи из сежей капусты с картофелем, сметаной	200	1,20	3,60	3,04	49,40	0,00	0,03	6,80	1,86	39,60	12,80	28,60	0,51	104, 433
	Бефстроганов из мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,00	0,10	0,80	0,00	81,40	0,00	0,00	2,40	8
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	30,00	0,12	3,60	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Напиток из шиповника	60	0,10	0,00	5,40	22,00	0,00	0,00	11,70	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		610	28,72	30,86	53,47	607,82	77,24	0,36	22,98	3,10	193,55	58,65	211,85	5,56	
Горячий обед 5-11 классы	Щи из сежей капусты с картофелем, сметаной	250	1,50	4,50	3,80	61,75	0,00	0,04	8,50	2,33	49,50	16,00	35,75	0,64	104, 433
	Бефстроганов из мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,00	0,10	0,80	0,00	81,40	0,00	0,00	2,40	8
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Напиток из шиповника	60	0,10	0,00	5,40	22,00	0,00	0,00	11,70	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		710	30,37	33,76	57,13	655,17	87,24	0,41	25,88	3,62	215,95	69,85	243,50	5,96	
Горячий обед сотрудники	Щи из сежей капусты с картофелем, сметаной	250	1,50	4,50	3,80	61,75	0,00	0,04	8,50	2,33	49,50	16,00	35,75	0,64	104, 433
	Бефстроганов из мяса говядины	100	16,60	17,40	8,10	257,00	0,00	0,10	0,80	0,00	81,40	0,00	0,00	2,40	8
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Напиток из шиповника	60	0,10	0,00	5,40	22,00	0,00	0,00	11,70	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		710	30,37	33,76	57,13	655,17	87,24	0,41	25,88	3,62	215,95	69,85	243,50	5,96	

Неделя 1															
День 5															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Макароны, запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318	78	0,07		1,7	112	17	117	1,53	261
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		500	19,07	33,72	92,45	752,00	134,00	0,15	0,14	3,12	309,24	69,70	298,50	3,99	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Макароны, запеченные с сыром	250	12,875	15,5	51,5	397,5	97,5	0,0875	0	2,125	140	21,25	146,25	1,9125	261
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		550	21,65	36,82	102,75	831,50	153,50	0,16	0,14	3,55	337,24	73,95	327,75	4,37	
Горячий обед 1-4 классы	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	0,90	4,35	2,50	42,20	0,00	0,01	2,00	2,45	33,50	13,50	28,25	0,69	129
	Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368,00	30,40	0,06	0,88	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		860	24,83	27,19	90,35	693,02	77,64	0,23	14,16	4,50	117,21	96,35	377,70	8,87	
Горячий обед 5-11 классы	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	0,72	3,48	2,00	52,75	0,00	0,01	1,60	1,96	26,80	10,80	22,60	0,55	129
	Плов из говядины	250	20,40	22,80	43,30	460	38,00	0,08	1,10	0,80	24,00	53,00	268,00	2,63	330
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		960	28,73	30,88	98,51	795,57	85,24	0,24	13,98	4,17	115,31	104,25	425,65	9,25	
Горячий обед сотрудники	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	0,72	3,48	2,00	52,75	0,00	0,01	1,60	1,96	26,80	10,80	22,60	0,55	129
	Плов из говядины	250	20,40	22,80	43,30	460	38,00	0,08	1,10	0,80	24,00	53,00	268,00	2,63	330
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		800	28,09	30,24	82,83	725,17	85,24	0,19	2,78	3,85	89,55	89,85	408,05	5,72	

Неделя 2															
День 6															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная	Каша пшенная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	37,27	0,18	1,21	0,20	127,02	53,07	197,46	1,42	225
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	4,20	7,70	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
Итого за завтрак		520	16,77	18,19	68,05	500,31	149,67	0,21	1,21	0,43	156,33	62,53	287,71	3,85	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная	Каша пшенная вязкая	250	10,34	9,37	45,32	306,83	46,59	0,22	1,51	0,24	158,78	66,34	246,83	1,77	225
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	4,20	7,70	0,82	457
	Булочка	80	3,20	6,00	22,20	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	-
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
Итого за завтрак		570	18,84	20,07	77,12	561,68	158,99	0,26	1,52	0,48	188,09	75,80	337,08	4,20	
Горячий обед 1-4 классы	Суп из овощей со сметаной	200	2,00	7,10	11,00	121,00	0,00	0,10	8,60	0,00	27,70	0,00	0,00	0,80	118, 433
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	26,00	0,03		0,60	15,00	22,00	162,00	2,70	327
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16	23,08	0,20	0,00	0,61	16,01	134,57	202,36	4,53	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		870	35,99	34,32	104,68	864,36	49,08	0,47	19,80	2,43	104,17	193,97	462,46	13,70	
Горячий обед 5-11 классы	Суп из овощей со сметаной	250	4,70	11,30	12,70	176,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	118, 433
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	26,00	0,03		0,60	15,00	22,00	162,00	2,70	327
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	322,88	30,77	0,27	0,00	0,81	21,35	179,42	269,81	6,04	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		970	41,53	40,64	118,95	1000,08	56,77	0,54	17,70	2,63	100,51	238,82	529,91	15,51	
Горячий обед сотрудники	Суп из овощей со сметаной	250	4,70	11,30	12,70	176,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	118, 433
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	26,00	0,03		0,60	15,00	22,00	162,00	2,70	327
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	322,88	30,77	0,27	0,00	0,81	21,35	179,42	269,81	6,04	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		810	40,89	40,00	103,27	929,68	56,77	0,49	6,50	2,31	74,75	224,42	512,31	11,98	

Неделя 2															
День 7															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Запеканка из творога	180	28,62	13,86	27,00	349,20	93,60	0,14	0,00	1,08	275,40	39,60	381,60	1,35	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	Батон	60	4,50	1,74	30,84	156,60	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,72	576
Итого за завтрак		630	36,12	18,89	99,47	712,30	106,20	0,28	11,50	2,48	409,76	76,20	509,50	6,49	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Запеканка из творога	230	36,57	17,71	34,50	446,20	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
	Батон	60	4,50	1,74	30,84	156,60	0,00	0,07	0,00	1,02	11,40	7,80	39,00	0,72	576
Итого за завтрак		680	44,07	22,74	106,97	809,30	132,20	0,32	11,50	2,78	486,26	87,20	615,50	6,86	
Горячий обед 1-4 классы	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	4,70	11,30	12,70	176,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	139
	Биточки из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	1,90	16
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	30,00	0,12	3,60	0,15	37,50	24,00	73,50	0,83	377
	Кисель с витаминами "Витощка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		710	27,79	29,72	79,50	700,80	30,13	0,61	30,20	3,40	79,60	42,80	146,30	5,15	
Горячий обед 5-11 классы	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	5,90	14,20	15,90	220,00	0,00	0,10	8,20	0,00	23,30	0,00	0,00	1,40	139
	Биточки из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	1,90	16
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Кисель с витаминами "Витощка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		810	30,34	34,62	85,60	779,80	40,13	0,65	33,10	3,45	96,70	50,80	170,80	5,72	
Горячий обед сотрудники	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	5,90	14,20	15,90	220,00	0,00	0,10	8,20	0,00	23,30	0,00	0,00	1,40	139
	Биточки из мяса говядины	100	14,40	11,80	6,40	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	1,90	16
	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Кисель с витаминами "Витощка"	200			24	95	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		810	30,34	34,62	85,60	779,80	40,13	0,65	33,10	3,45	96,70	50,80	170,80	5,72	

Неделя 2															
День 8															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша ячневая вязкая	200	2,15	0,20	1,03	14,44	2,93	0,03	0,43	0,21	8,59	4,88	30,05	0,16	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		515	11,65	13,93	93,32	544,94	29,53	0,15	1,23	3,72	134,13	29,48	164,65	1,50	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша ячневая вязкая	250	2,68	0,24	1,29	18,05	3,66	0,03	0,54	0,27	10,73	6,10	37,56	0,20	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	19,00	0,03	0,70	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465
	Бутерброд с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
	Пряники	55	3,54	2,82	45,00	219,60	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		565	12,18	13,97	93,58	548,55	30,26	0,16	1,34	3,78	136,27	30,70	172,16	1,54	
Горячий обед 1-4 классы	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	1,48	3,54	5,56	60,00	0,00	0,03	6,40	1,88	29,40	18,60	39,20	0,88	95, 433
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Макаронные изделия отварные	150	11,10	26,55	41,70	450,00	0,00	0,26	48,00	14,10	220,50	139,50	294,00	6,62	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		885	33,86	48,36	119,18	1048,41	54,64	0,51	69,04	18,26	359,19	213,81	571,44	14,91	
Горячий обед 5-11 классы	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,00	0,04	8,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95, 433
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Макаронные изделия отварные	200	14,80	35,40	55,60	600,00	0,00	0,34	64,00	18,80	294,00	186,00	392,00	8,82	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		985	37,93	58,10	134,47	1213,41	54,64	0,60	86,64	23,43	440,04	264,96	679,24	17,34	
Горячий обед сотрудники	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,00	0,04	8,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95, 433
	Биточки куриные	75	15,00	13,50	8,04	213,21	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	372
	Макаронные изделия отварные	200	14,80	35,40	55,60	600,00	0,00	0,34	64,00	18,80	294,00	186,00	392,00	8,82	256
	Икра кабачковая	40	0,70	3,50	3,00	48,00	0,00	0,00	2,70	0,00	16,10	0,00	0,00	0,30	28
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		825	37,29	57,46	118,79	1143,01	54,64	0,55	75,44	23,11	414,28	250,56	661,64	13,80	

Неделя 2															
День 9															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,25	88,39	30,93	236,29	39,80	0,18	0,70	0,74	140,29	68,88	224,39	1,66	212
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		500	16,71	101,50	74,22	560,19	143,80	0,26	0,80	1,63	178,03	84,68	337,19	4,23	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	10,32	110,49	38,66	295,37	49,76	0,22	0,88	0,93	175,37	86,10	280,49	2,07	212
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Бутерброд с маслом и джемом	60	3,16	8,41	33,69	222,90	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72, 576, 79, 86
Итого за завтрак		550	18,78	123,60	81,95	619,27	153,76	0,30	0,98	1,82	213,11	101,90	393,29	4,64	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,60	14,00	0,13	3,80	0,20	28,26	27,50	71,40	1,62	113, 433
	Биточки котлеты из рыбы	75	11,00	1,00	5,30	74,00	15,00	0,13	2,20	1,10	44,00	25,00	154,00	0,81	310
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	4,69	36,65	203,08	23,08	0,03	0,00	0,26	6,63	25,24	77,60	0,02	205
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		725	27,39	12,61	102,06	630,10	99,32	0,41	10,08	2,85	126,54	107,59	426,75	6,97	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75	17,50	0,16	4,75	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113, 433
	Биточки котлеты из рыбы	75	11,00	1,00	5,30	74,00	15,00	0,13	2,20	1,10	44,00	25,00	154,00	0,81	310
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	6,25	48,87	270,77	30,77	0,04	0,00	0,35	8,85	33,65	103,46	0,03	205
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		825	29,84	14,88	117,20	720,94	110,51	0,46	11,03	2,99	135,82	122,88	470,46	7,39	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,58	14,60	115,75	17,50	0,16	4,75	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113, 433
	Биточки котлеты из рыбы	75	11,00	1,00	5,30	74,00	15,00	0,13	2,20	1,10	44,00	25,00	154,00	0,81	310
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	6,25	48,87	270,77	30,77	0,04	0,00	0,35	8,85	33,65	103,46	0,03	205
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		825	29,84	14,88	117,20	720,94	110,51	0,46	11,03	2,99	135,82	122,88	470,46	7,39	

Неделя 2															
День 10															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Горячий завтрак 1-4 классы льготная категория	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,20	37,66	0,05	1,23	0,21	118,83	34,54	150,24	0,11	217
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		500	17,65	30,48	91,71	714,20	112,66	0,16	2,07	1,64	422,27	105,34	415,14	2,40	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша рисовая вязкая	250	7,22	7,95	44,95	280,24	47,07	0,07	1,54	0,27	148,54	43,17	187,80	0,14	217
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216,00	56,00	0,04	0,14	0,62	182,14	10,90	119,80	0,56	63, 576, 79, 75
	Печенье "Чокопай"	40	1,60	7,20	26,40	180,00		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	-
Итого за завтрак		550	19,09	32,07	100,70	770,24	122,07	0,18	2,38	1,70	451,98	113,97	452,70	2,43	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с крупой, сметаной	200	2,22	2,82	7,84	65,60	0,00	0,07	4,40	1,04	15,00	20,20	51,40	0,72	114, 433
	Жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	24,00	0,18	15,00	0,60	31,00	54,00	209,00	3,36	328
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		860	28,63	21,72	86,85	655,42	71,24	0,41	30,68	3,05	110,51	114,65	395,45	10,15	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с крупой, сметаной	250	2,78	3,53	9,80	82,00	0,00	0,09	5,50	1,30	18,75	25,25	64,25	0,90	114, 433
	Жаркое по-домашнему	250	23,50	17,88	32,25	383,75	30,00	0,23	18,75	0,75	38,75	67,50	261,25	4,20	328
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0	0,048	11,2	0,32	25,76	14,4	17,6	3,536	82
Итого за обед		960	33,89	26,00	95,26	748,57	77,24	0,47	35,53	3,46	122,01	133,20	460,55	11,17	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с крупой, сметаной	250	2,78	3,53	9,80	82,00	0,00	0,09	5,50	1,30	18,75	25,25	64,25	0,90	114, 433
	Жаркое по-домашнему	250	23,50	17,88	32,25	383,75	30,00	0,23	18,75	0,75	38,75	67,50	261,25	4,20	328
	Овощи консервированные	40	2,13	3,24	0,53	39,62	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		800	33,25	25,36	79,58	678,17	77,24	0,42	24,33	3,14	96,25	118,80	442,95	7,64	