



Десятидневное меню приготавливаемых блюд

Неделя 1															
День 1															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
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 с творогом	200	3,53	1,58	32,78	230	15,75	0,05	0,00	0,15	13,50	18,75	67,50	0,29	248
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	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	3,2	6	22,2	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	6/н
Итого за завтрак		520	12,03	12,28	64,58	484,85	128,15	0,077	0,005	0,383	42,81	28,205	157,75	2,7225	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Запеканка рисовая с творогом	250	4	1,8	33	235	21	0,06	0	0,2	18	25	90	0,39	248
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	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	3,2	6	22,2	153,85	12,40	0,00	0,01	0,03	2,21	0,26	5,55	0,60	6/н
Итого за завтрак		570	12,5	12,5	64,8	489,85	133,4	0,092	0,005	0,433	47,31	34,455	180,25	2,82	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,9	4,35	2,5	50	0,00	0,01	2,00	2,45	33,50	13,50	28,25	0,69	129
	Плов из отварного мяса говядины	200	16,32	18,24	34,64	370	30,40	0,06	0,88	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	330
	Кукуруза консервированная	40	2,13	3,24	0,53	40	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90					5,1	4,2	7,7	0,82	501
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	1,6	0,3	8,02	45	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукты Апельсины	100	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		800	25,63	27,29	101,25	759,4	77,638	0,2274	14,156	4,5005	117,21	96,348	377,7	8,865	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,3	5	3	53	0,00	0,01	1,60	1,96	26,80	10,80	22,60	0,55	129
	Плов из отварного мяса говядины	250	17,5	19,3	35,5	380	38,00	0,08	1,10	0,80	24,00	53,00	268,00	2,63	330
	Кукуруза консервированная	40	2,13	3,24	0,53	40	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90					5,1	4,2	7,7	0,82	501
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	1,6	0,3	8,02	45	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукты Апельсины	100	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		900	27,21	29	102,61	772,4	85,238	0,2414	13,976	4,1705	115,31	104,25	425,65	9,254	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,3	5	3	53	0,00	0,01	1,60	1,96	26,80	10,80	22,60	0,55	129
	Плов из отварного мяса говядины	250	17,5	19,3	35,5	380	38,00	0,08	1,10	0,80	24,00	53,00	268,00	2,63	330
	Кукуруза консервированная	40	2,13	3,24	0,53	40	47,24	0,01	0,08	0,19	19,05	3,05	36,95	0,40	157
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90					5,1	4,2	7,7	0,82	501
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	1,6	0,3	8,02	45	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		800	26,57	28,36	86,93	702	85,238	0,1934	2,7762	3,8505	89,548	89,848	408,05	5,718	

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	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	5,78	6,36	35,96	224,2	37,66	0,05	1,23	0,21	118,83	34,54	150,24	0,11	217
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	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	222,9	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72,576,79,86
Итого за завтрак		520	11,74	17,27	83,25	535,10	60,66	0,13	2,03	0,90	237,77	53,74	254,84	0,97	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	5,78	6,36	35,96	224,2	47,07	0,07	1,54	0,27	148,54	43,17	187,80	0,14	217
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	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	222,9	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72,576,79,86
Итого за завтрак		520	11,74	17,27	83,25	535,10	70,07	0,14	2,34	0,96	267,48	62,37	292,40	1,00	
Горячий обед 1-4 классы	Суп картофельный с консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	12	0,06	4,6	0,18	24,4	25,8	117,2	0,8	122
	Запеканка (сырники) из творога	230	36,57	19,4	27	349,2	93,60	0,14	0,00	1,08	275,40	39,60	381,60	1,35	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,65	98,1	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,2	19,68	93,6	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		720	51,01	31,62	88,69	764,10	118,20	0,32	4,90	2,22	411,60	98,60	642,90	4,35	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с консервами	250	8,3	10,1	9,2	150	15	0,07	5,75	0,22	30,5	32,25	146,5	1,01	122
	Запеканка (сырники) из творога	230	36,57	19,4	27	349,2	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,65	98,1	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,2	19,68	93,6	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		770	51,87	32,60	89,85	770,10	147,20	0,37	6,05	2,56	494,20	116,05	778,20	4,94	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с консервами	250	8,3	10,1	9,2	150	15	0,07	5,75	0,22	30,5	32,25	146,5	1,01	122
	Запеканка (сырники) из творога	230	36,57	19,4	27	349,2	119,60	0,18	0,00	1,38	351,90	50,60	487,60	1,73	279
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,65	98,1	12,60	0,02	0,30	0,06	92,10	10,20	63,60	0,06	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,2	19,68	93,6	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
Итого за обед		770	51,87	32,60	89,85	770,10	147,20	0,37	6,05	2,56	494,20	116,05	778,20	4,94	

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"	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
	Батон с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216	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	219,6	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"	250	9,1	90	32,1	340	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
	Батон с маслом и сыром	60	6,97	14,02	15,55	216	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	219,6	3,60	0,05	0,00	2,82	6,60	5,40	30,00	0,48	581
Итого за завтрак		565	19,81	106,94	101,95	813,60	109,36	0,31	1,02	4,37	369,21	106,60	437,99	3,93	
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
	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	13,1	11,8	250	0	0,1	0,8	0	81,4	0	0	2,4	36/8
	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	200	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
	Фрукт	100	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		850	25,66	27,20	72,85	671,22	77,24	0,41	34,18	3,42	219,31	73,05	229,45	9,09	
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
	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	13,1	11,8	250	0	0,1	0,8	0	81,4	0	0	2,4	36/8
	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	200	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
	Фрукт	100	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		950	27,31	30,10	76,51	718,57	87,24	0,46	37,08	3,94	241,71	84,25	261,10	9,49	
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
	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	13,1	11,8	250	0	0,1	0,8	0	81,4	0	0	2,4	36/8
	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	200	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
	Фрукт	100	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		850	26,67	29,46	60,83	648,17	87,24	0,41	25,88	3,82	215,95	69,85	243,50	5,96	

Неделя 1															
День 4															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,7	7,49	31,41	227,71	37,27	0,18	0,59	0,43	112,78	108,29	217,17	3,34	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Батон с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,9	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72,576,79,86
	Печенье Чоко-пай	40	1,6	7,2	26,4	180		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	6/н
	Фрукты яблоки	100	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 завтрак		600	17,40	26,64	120,98	795,01	60,27	0,34	12,59	2,25	270,48	189,19	407,97	9,34	
Горячий завтрак 5-11 классы льготная категория	Каша гречневая молочная с маслом	250	9,2	8	33	230,4	46,59	0,23	0,73	0,54	140,98	135,37	271,46	4,17	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19,00	0,03	0,70	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462
	Батон с маслом	60	3,16	8,41	33,69	222,9	4,00	0,05	0,10	0,69	10,64	6,60	28,10	0,74	72,576,79,86
	Печенье Чоко-пай	40	1,6	7,2	26,4	180		0,04		0,80	10,00	37,60	54,00	1,08	6/н
	Фрукты яблоки	100	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 завтрак		650	17,90	27,15	122,57	797,70	69,59	0,39	12,73	2,36	298,68	216,27	462,26	10,18	
Горячий обед 1-4 классы	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,70	11,30	12,70	182,00	0,00	0,10	6,50	0,00	18,70	0,00	0,00	1,10	139
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,00	2,80	8,04	250,00	0,00	0,00	31,20	0,00	80,00	0,00	0,00	1,10	372
	Капуста тушеная	150	3,20	13,50	11,90	100,00	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	6/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,32	19,68	90,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	1,60	0,30	8,02	45,00									574
							0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	
Итого за обед		710	27,74	28,32	69,64	705,00	54,64	0,27	38,34	1,86	154,83	41,21	217,64	5,70	
Горячий обед 5-11 классы	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,30	12,60	14,30	185,00	0,00	0,10	8,20	0,00	23,30	0,00	0,00	1,40	139
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,00	2,80	8,04	250,00	0,00	0,10	41,70	0,00	106,50	0,00	0,00	1,50	372
	Капуста тушеная	200	5,00	15,20	13,40	103,00	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	6/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,32	19,68	90,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	1,60	0,30	8,02	45,00									574
							0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	
Итого за обед		810	30,14	31,32	72,74	711,00	54,64	0,37	50,54	1,86	185,93	41,21	217,64	6,40	
Горячий обед сотрудники	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,30	12,60	14,30	185,00	0,00	0,10	8,20	0,00	23,30	0,00	0,00	1,40	139
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,00	2,80	8,04	250,00	0,00	0,10	41,70	0,00	106,50	0,00	0,00	1,50	372
	Капуста тушеная	200	5,00	15,20	13,40	103,00	54,64	0,08	0,64	0,96	36,43	18,21	137,14	1,36	6/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,1	4,2	7,7	0,82	457
	Хлеб пшеничный витаминиз.	40	3,04	0,32	19,68	90,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	573,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	1,60	0,30	8,02	45,00									574
							0,00	0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	
Итого за обед		810	30,14	31,32	72,74	711,00	54,64	0,37	50,54	1,86	185,93	41,21	217,64	6,40	

Неделя 1															
День 5															
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	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-поре из картофеля со сметаной	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 (сухарики)	30	2,24	0,30	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	53,18	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	31,5	0,06		0,75	12	7,5	45	1,05	256
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	1,32	1,08	7,20	5,60	11,60	0,19	148
	Кисель с витаминами Витгошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,13	0,3	20,1	2,35					504,00
	Хлеб пшеничный витаминиз.	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 ржано-пшеничный витаминиз.	20	1,60	0,30	8,02	41,20		0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукты Яблоки	100	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		880	34,59	19,31	134,44	847,27	114,81	0,73	41,64	8,11	189,98	95,69	626,45	14,64	
Горячий обед 5-11 классы	Суп-поре из картофеля со сметаной	250	4,64	4,76	13,72	116,20	37,50	0,13	8,15	0,23	119,50	36,75	139,50	1,09	131
	Гренки (сухарики)	30	2,24	0,30	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	53,18	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Макаронные изделия отварные	200	7,50	6,00	32,10	189,00	42	0,08		1	16	10	60	1,4	256
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	1,32	1,08	7,20	5,60	11,60	0,19	148
	Кисель с витаминами Витгошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,13	0,3	20,1	2,35					504,00
	Хлеб пшеничный витаминиз.	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 ржано-пшеничный витаминиз.	20	1,60	0,30	8,02	41,20		0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукты Яблоки	100	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		980	36,54	20,36	136,99	851,77	132,81	0,78	43,27	8,41	217,88	105,54	669,35	15,20	
Горячий обед сотрудники	Суп-поре из картофеля со сметаной	200	4,64	4,76	13,72	116,20	37,50	0,13	8,15	0,23	119,50	36,75	139,50	1,09	131
	Гренки (сухарики)	30	2,24	0,30	13,73	65,97	0,00	0,03	0,00	0,33	5,82	3,99	20,85	0,32	143
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	53,18	0,09	2,50	2,20	29,00	16,00	347,00	7,35	359
	Макаронные изделия отварные	200	7,50	6,00	32,10	189,00	42	0,08		1	16	10	60	1,4	256
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	1,32	1,08	7,20	5,60	11,60	0,19	148
	Кисель с витаминами Витгошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,13	0,3	20,1	2,35					504,00
	Хлеб пшеничный витаминиз.	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 ржано-пшеничный витаминиз.	20	1,60	0,30	8,02	41,20		0,05	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88	574
	Фрукты Яблоки	100	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		830	35,90	19,72	121,31	781,37	132,81	0,73	32,07	8,09	192,12	91,14	651,75	11,67	

Неделя 2															
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	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 картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	0,00	0,07	4,40	1,04	15,00	20,20	51,40	0,72	б/н
	Кура тушеная в соусе	100	9,50	11,07	2,20	146,00	53,50	0,08	0,68	0,00	70,13	29,88	172,75	2,21	367
	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
	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		870	26,43	21,13	117,19	762,96	76,58	0,52	20,28	3,07	155,50	225,85	530,91	15,11	
Горячий обед 5-11 классы	Суп картофельный с крупой	250	3,00	3,10	15,00	85,00	0,00	0,09	5,50	1,30	18,75	25,25	64,25	0,90	б/н
	Кура тушеная в соусе	100	9,50	11,07	2,20	146,00	53,50	0,08	0,68	0,00	70,13	29,88	172,75	2,21	367
	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
	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		970	30,13	24,11	131,05	845,08	84,27	0,60	21,38	3,53	164,59	275,75	611,21	16,80	
Горячий обед сотрудники	Суп картофельный с крупой	200	3,00	3,10	15,00	85,00	0,00	0,09	5,50	1,30	18,75	25,25	64,25	0,90	б/н
	Кура тушеная в соусе	100	9,50	11,07	2,20	146,00	53,50	0,08	0,68	0,00	70,13	29,88	172,75	2,21	367
	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
	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		760	29,49	23,47	115,37	774,68	84,27	0,56	10,18	3,21	138,83	261,35	593,61	13,27	

Неделя 2															
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	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	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,10	4,08	10,60	130,00	0,00	0,07	5,68	1,88	13,40	20,40	48,80	0,69	100,433
	Гуляш из мяса 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
	Картофельное пюре	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 Витогшк	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный витаминиз.	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 ржано-пшеничный витаминиз.	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	30,79	30,20	74,30	722,80	66,13	0,62	29,38	5,88	80,50	85,20	357,10	5,53	
Горячий обед 5-11 классы	Рассольник с крупой и сметаной	250	3,00	5,10	12,00	133,00	0,00	0,09	7,10	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100,433
	Гуляш из мяса 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
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Кисель с витаминами Витогшк	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный витаминиз.	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 ржано-пшеничный витаминиз.	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		760	31,69	31,22	75,70	725,80	66,13	0,67	32,00	6,40	96,35	98,30	393,80	5,98	
Горячий обед сотрудники	Рассольник с крупой и сметаной	250	3,00	5,10	12,00	133,00	0,00	0,09	7,10	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100,433
	Гуляш из мяса 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
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00	40,00	0,16	4,80	0,20	50,00	32,00	98,00	1,10	377
	Кисель с витаминами Витогшк	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,13	0,3	20,1	2,35					504
	Хлеб пшеничный витаминиз.	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 ржано-пшеничный витаминиз.	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		760	31,69	31,22	75,70	725,80	66,13	0,67	32,00	6,40	96,35	98,30	393,80	5,98	

Неделя 2															
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 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	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00	10	0,06	2,00	2,30	34,00	31,00	165,00	0,74	299
	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
	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		950	29,93	14,45	108,24	681,50	84,32	0,37	17,08	4,17	133,40	124,19	449,05	8,46	
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
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00	10	0,06	2,00	2,30	34,00	31,00	165,00	0,74	299
	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
	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		1050	32,38	16,72	123,38	772,34	95,51	0,41	18,03	4,31	142,68	139,48	492,76	8,87	
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
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00	10	0,06	2,00	2,30	34,00	31,00	165,00	0,74	299
	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
	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		890	31,74	16,08	107,70	701,94	95,51	0,37	6,83	3,99	116,92	125,08	475,16	5,34	

Неделя 2															
День 4															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
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	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
	Колбаски "Витаминные"	100	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
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	1,32	1,08	7,20	5,60	11,60	0,19	148
	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		750	32,80	44,26	101,26	934,41	54,64	0,47	56,46	19,02	324,53	205,01	565,44	11,27	
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
	Колбаски "Витаминные"	100	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
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	1,32	1,08	7,20	5,60	11,60	0,19	148
	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		850	36,87	54,00	116,55	1099,41	54,64	0,56	74,06	24,19	405,38	256,16	673,24	13,69	
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
	Колбаски "Витаминные"	100	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
	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	1,32	1,08	7,20	5,60	11,60	0,19	148
	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		850	36,87	54,00	116,55	1099,41	54,64	0,56	74,06	24,19	405,38	256,16	673,24	13,69	

Неделя 2															
День 5															
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
	какао 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
	какао 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-Харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,20	0,00	0,02	0,52	2,04	12,60	14,00	64,80	0,70	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	32,77	26,42	88,77	722,02	71,24	0,35	26,80	4,05	108,11	108,45	408,85	10,14	
Горячий обед 5-11 классы	Суп-Харчо	250	7,50	9,00	12,00	135,00	0,00	0,03	0,65	2,55	15,75	17,50	81,00	0,88	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	38,61	31,47	97,46	801,57	77,24	0,41	30,68	4,71	119,01	125,45	477,30	11,15	
Горячий обед сотрудники	Суп-Харчо	250	7,50	9,00	12,00	135,00	0,00	0,03	0,65	2,55	15,75	17,50	81,00	0,88	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	37,97	30,83	81,78	731,17	77,24	0,36	19,48	4,39	93,25	111,05	459,70	7,62	