

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ТО УФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в г.Армавире,
Успенском, Новокубанском и
Отраденском районах



С.В.Кирина
"___" _____ 201__г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ОС МУ
Новокубанского района



В.Н. Шило
"___" _____ 201__г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

МБУ ОС МУ Новокубанского района

7 - 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
317 (2004)	Запеканка творожная со сметаной	160	9,57	5,21	11,90	275,36	0,15	7,81	0,06	0,50	175,75	220,21	25,15	0,20
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,29	0,00	5,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
138 (2004)	Суп картофельный с пшеном на п/б	200	3,20	6,20	39,52	101,56	0,00	1,56	0,04	0,00	139,28	199,64	18,32	0,20
520 (2004)	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,40	4,60	41,02	124,00	0,17	1,10	0,00	0,61	68,00	91,00	10,00	0,12
437 (2004)	Гуляш из мяса говядины	80/30	14,33	10,16	2,31	190,91	0,08	2,00	0,00	1,86	218,59	319,06	53,78	2,12
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		43,29	34,54	204,83	1261,98	0,87	31,30	0,12	4,32	960,32	1274,98	163,05	7,09

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
317 (2004)	Запеканка творожная со сметаной	210	12,73	6,92	15,83	366,23	0,20	10,15	0,08	0,67	233,75	292,88	33,45	0,27
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,29	0,00	5,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
138 (2004)	Суп картофельный с пшеном на п/б	250	4,00	7,75	49,40	126,95	0,00	1,95	0,05	0,00	174,10	249,55	22,90	0,25
520(2004)	Пюре картофельное со сл маслом	180	4,08	5,52	49,22	148,80	0,20	1,32	0,00	0,73	81,60	109,20	12,00	0,14
437 (2004)	Гуляш из мяса говядины	100/30	17,91	12,70	2,89	238,64	0,10	2,50	0,00	2,33	273,24	398,83	67,23	2,65
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		50,30	34,35	214,04	1344,32	0,78	28,67	0,13	5,21	846,89	1272,33	196,22	8,42

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Нарезка из свежих* томатов	60	0,30	0,00	2,10	8,50	0,03	19,05	0,00	0,01	37,00	49,00	10,00	0,30
541 (2004)	Рагу овощное	150	16,66	6,40	38,92	143,20	0,11	2,32	0,12	3,76	130,12	227,90	80,32	2,52
469 (2004)	Фрикадельки в соусе	80	12,00	17,75	18,00	310,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	25,92	2,00
097 (2004)	Сыр твердых сортов (порциями)	20	5,68	6,28	0,80	72,80	0,02	0,26	52,00	0,05	176,00	100,00	8,00	0,18
337 (2004)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,06	0,30	0,02	1,40	220,10	170,00	10,30	0,60
692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	5,20	30,20	184,00	0,02	0,60	0,02	0,09	240,00	47,20	15,40	0,40
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
	Капуста квашеная*	60	0,28	0,18	2,40	23,40	0,01	6,24	0,13	0,13	34,80	25,80	3,00	0,42
140 (2004)	Суп картофельный с макаронами изделиями, на б/мл	200	3,20	6,20	39,52	101,56	0,00	1,56	0,04	0,00	139,28	199,64	18,32	0,20
492 (2004)	Плов из мяса птицы	80/150	16,66	13,40	38,92	343,20	0,11	2,32	0,12	3,76	130,12	227,90	80,32	2,52
645 (2004)	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	0,10
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		72,96	61,04	243,11	1558,41	0,61	36,25	62,46	9,81	1163,30	1172,82	277,38	12,08

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
019 (2004)	Нарезка из свежих* томатов	100	0,50	0,00	3,50	14,17	0,05	31,75	0,00	0,02	61,67	81,67	16,67	0,50
541 (2004)	Рагу овощное	180	20,83	7,68	48,65	171,84	0,14	2,90	0,15	4,70	162,65	284,88	100,40	3,15
469 (2004)	Фрикадельки в соусе	100	15,00	22,19	22,50	387,50	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	32,40	2,50
097 (2004)	Сыр твердых сортов (порциями)	25	7,10	7,85	1,00	91,00	0,03	0,33	65,00	0,06	220,00	174,50	10,00	0,23
337 (2004)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,06	0,30	0,02	1,40	220,10	170,00	10,30	0,60
692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	5,20	30,20	184,00	0,02	0,60	0,02	0,09	240,00	47,20	15,40	0,40
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
	Капуста квашеная*	100	0,48	0,30	4,00	39,00	0,02	10,40	0,22	0,23	58,00	43,00	5,00	0,70
140 (2004)	Суп картофельный с макаронами изделиями, на б/мл	250	4,00	7,75	49,40	126,95	0,00	1,95	0,05	0,00	174,10	249,55	22,90	0,25
492 (2004)	Плов из мяса птицы	100/180	20,83	16,75	48,65	429,00	0,14	2,90	0,15	4,70	162,65	284,88	100,40	3,15
645 (2004)	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	0,10
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		89,43	73,68	297,90	1885,16	0,78	54,73	65,62	11,98	1369,07	1498,55	348,11	15,44

* вместо капусты квашеной можно рекомендовать икру свекольную, морковную.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
358 (2004)	Сырники из творога со сгущ молоком	150/50	9,57	5,21	11,90	275,36	0,15	7,81	0,06	0,50	175,75	220,21	25,15	0,20
096 (2004)	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
686 (2004)	Чай с сахаром, молоком	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
-	Флоды свежие(яблоко)	100	0,46	0,46	11,27	34,05	0,03	17,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,03
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
139 (2004)	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0,00	0,30	0,53	139,90	4,00	1,58
332 (2004)	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	2,80	0,65	43,95	156,00	0,26	0,00	0,00	0,00	45,60	108,00	18,04	0,40
462 (2004)	Тефтели из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
633 (2004)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	21,40	154,00	0,01	3,20	0,01	0,00	25,00	17,00	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		31,94	25,55	170,65	1225,35	0,76	50,96	39,10	12,05	322,54	795,08	94,34	7,74

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
358 (2004)	Сырники из творога со сгущ молоком	200/50	12,73	6,92	15,83	366,23	0,20	10,15	0,08	0,67	233,75	292,88	33,45	0,27
096 (2004)	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
-	Флоды свежие(яблоко)	100	0,46	0,46	11,27	34,05	0,03	17,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,03
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
139 (2004)	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	250	2,10	3,40	21,90	152,40	0,11	17,60	0,00	0,37	0,66	174,88	5,00	1,98
332 (2004)	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	3,36	0,78	52,74	187,20	0,31	0,00	0,00	0,00	54,72	129,60	21,65	0,48
462 (2004)	Тефтели из мяса говядины	100	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
633 (2004)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	21,40	154,00	0,01	3,20	0,01	0,00	25,00	17,00	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		40,78	30,63	205,50	1480,90	0,95	59,62	41,50	14,69	407,58	1011,07	120,23	9,46

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапиной 2004г)

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
520(2004)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,40	4,60	41,02	124,00	0,17	1,10	0,00	0,61	68,00	91,00	10,00	0,12
374(2004)	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/30	8,30	3,90	7,90	116,00	0,15	9,00	0,08	2,25	72,00	176,79	25,95	1,00
096 (2004)	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
692 (2004)	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	120,00	47,20	15,40	0,40
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
101(2004)	Икра кабачковая п/л	50	1,14	5,34	4,62	71,40	0,00	4,20	0,08	0,07	24,60	18,60	9,00	0,42
110(2004)	Борщ с капустой, картофелем, на постном бульоне	200	3,91	2,88	12,00	214,32	0,06	5,52	0,01	0,24	41,80	69,38	9,26	0,17
451 (2004)	Шницель из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	0,00	0,00	176,26	223,20	19,06	1,08
512 (2004)	Рис рассыпчатый со сл.маслом	150	5,52	3,90	22,65	115,00	0,16	0,00	0,00	0,68	37,00	35,00	16,74	0,00
587 (2004)	Соус томатный	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
-	Сок яблочный	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,80	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		43,43	40,96	199,75	1372,99	0,84	31,74	29,69	6,70	612,14	842,74	153,99	7,22

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	100	5,67	7,67	68,37	11,00	0,28	1,83	0,00	1,02	113,33	151,67	16,67	0,20
520(2004)	Пюре картофельное со сл маслом	180	4,08	5,52	49,22	148,80	0,20	1,32	0,00	0,73	81,60	109,20	12,00	0,14
374(2004)	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	10,38	4,88	9,88	145,00	0,19	11,25	0,10	2,81	90,00	220,99	32,44	1,25
096 (2004)	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
692 (2004)	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	120,00	47,20	15,40	0,40
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
101(2004)	Икра кабачковая п/л	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,14	0,12	41,00	31,00	15,00	0,70
110(2004)	Борщ с капустой, картофелем, на постном бульоне	250	4,89	3,60	15,00	267,90	0,08	6,90	0,01	0,30	52,25	86,72	11,58	0,21
451 (2004)	Шницель из мяса говядины	100	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00	0,00	0,00	220,33	279,00	23,83	1,35
512 (2004)	Рис рассыпчатый со сл.маслом	180	6,62	4,68	27,18	138,00	0,19	0,00	0,00	0,82	44,40	42,00	20,09	0,00
587 (2004)	Соус томатный	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
-	Сок яблочный	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		59,17	58,11	307,21	1666,72	1,29	36,02	29,77	8,76	836,21	1168,84	196,02	9,00

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Капуста квашеная*	60	0,28	0,18	2,40	23,40	0,01	6,24	0,13	0,13	34,80	25,80	3,00	0,42
332 (2004)	Вермишель отварная, со сливочным маслом	150	2,80	0,65	43,95	156,00	0,26	0,00	0,00	0,00	45,60	108,00	18,04	0,40
487(2004)	Птица отварная	80	11,86	6,20	0,32	115,20	0,06	2,32	0,00	0,96	13,32	101,90	21,12	1,02
337(2004)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,06	0,30	0,02	1,40	220,10	170,00	10,30	0,60
096 (2004)	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
693 (2004)	Какао с молоком	200	3,90	5,00	42,50	145,00	0,06	1,60	0,00	0,40	118,20	188,40	24,80	0,80
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	1шт (40)	3,99	5,96	28,05	182,00	0,00	0,00	0,02	0,30	11,00	40,00	7,00	0,10
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
019 (2004)	Нарезка из свежих* томатов	60	0,30	0,00	2,10	8,50	0,03	19,05	0,00	0,01	37,00	49,00	10,00	0,30
132(2004)	рассольник "Ленинградский" на п/б	200	2,60	0,97	10,70	186,10	0,01	4,10	0,00	0,90	58,90	25,70	0,00	0,00
508 (2004)	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	150	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75
451 (2004)	Котлеты из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	0,00	0,00	176,26	223,20	19,06	1,08
587 (2004)	Соус томатный	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
-	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	10,25	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		56,44	47,81	247,29	1594,62	0,79	45,23	29,68	7,91	788,88	1229,12	197,27	9,05

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Капуста квашеная*	100	0,48	0,30	4,00	39,00	0,02	10,40	0,22	0,23	58,00	43,00	5,00	0,70
332 (2004)	Вермишель отварная, со сливочным маслом	180	3,36	0,78	52,74	187,20	0,31	0,00	0,00	0,00	54,72	129,60	21,65	0,48
487(2004)	Птица отварная	100	14,83	7,75	0,40	144,00	0,08	2,90	0,00	1,20	16,65	127,38	26,40	1,28
337(2004)	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,06	0,30	0,02	1,40	220,10	170,00	10,30	0,60
096 (2004)	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
693 (2004)	Какао с молоком	200	3,90	5,00	42,50	145,00	0,06	1,60	0,00	0,40	118,20	188,40	24,80	0,80
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	1шт (40)	3,99	5,96	28,05	182,00	0,00	0,00	0,02	0,30	11,00	40,00	7,00	0,10
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
019 (2004)	Нарезка из свежих* томатов	100	0,50	0,00	3,50	14,17	0,05	31,75	0,00	0,02	61,67	81,67	16,67	0,50
132(2004)	рассольник "Ленинградский" на п/б	250	3,25	1,21	13,38	232,63	0,01	5,13	0,00	1,13	73,63	32,13	0,00	0,00
508 (2004)	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	180	10,56	9,36	51,12	216,00	0,07	0,00	0,00	1,56	19,92	175,20	57,84	0,90
451 (2004)	Котлеты из мяса говядины	100	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00	0,00	0,00	220,33	279,00	23,83	1,35
587 (2004)	Соус томатный	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
-	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	10,25	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		67,20	53,93	287,35	1857,02	0,95	63,70	29,77	8,85	920,61	1450,84	236,60	11,26

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лапиной 2004г)
 * вместо капусты квашеной можно рекомендовать икру свекольную, морковную.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
101(2004)	Икра кабачковая п/п	50	1,14	5,34	4,62	71,40	0,00	4,20	0,08	0,07	24,60	18,60	9,00	0,42
332(2004)	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	2,80	0,65	43,95	156,00	0,26	0,00	0,00	0,00	45,60	108,00	18,04	0,40
413(2004)	Сосиска п/п отварная	80	3,70	7,10	0,50	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,90	75,50	7,00	0,50
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,29	0,00	5,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
138(2004)	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	200	3,20	6,20	39,52	101,56	0,00	1,56	0,04	0,00	139,28	199,64	18,32	0,20
510 (2004)	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	150	5,00	3,90	41,25	135,00	0,21	0,00	0,07	0,00	146,00	115,00	12,00	0,01
437 (2004)	Гуляш из мяса говядины	80/50	14,33	10,16	2,31	190,91	0,08	2,00	0,00	1,86	218,59	319,06	53,78	2,12
-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,34	48,50	176,77	0,03	11,60	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		39,23	38,91	242,79	1232,49	0,76	23,56	29,69	2,69	644,16	1003,14	169,58	8,01

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
101(2004)	Икра кабачковая п/п	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,14	0,12	41,00	31,00	15,00	0,70
332(2004)	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	3,36	0,78	52,74	187,20	0,31	0,00	0,00	0,00	54,72	129,60	21,65	0,48
413(2004)	Сосиска п/п отварная	100	4,63	8,88	0,63	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,38	94,38	8,75	0,63
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,29	0,00	5,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
138(2004)	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	250	4,00	7,75	49,40	126,95	0,00	1,95	0,05	0,00	174,10	249,55	22,90	0,25
510 (2004)	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	180	6,00	4,68	49,50	162,00	0,25	0,00	0,08	0,00	175,20	138,00	14,40	0,02
437 (2004)	Гуляш из мяса говядины	100/50	17,91	12,70	2,89	238,64	0,10	2,50	0,00	2,33	273,24	398,83	67,23	2,65
-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,34	48,50	176,77	0,03	11,60	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		49,65	49,62	292,01	1508,76	0,93	30,05	29,77	3,42	812,65	1258,19	215,81	10,31

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Нарезка из свежих* томатов	60	0,30	0,00	2,10	8,50	0,03	19,05	0,00	0,01	37,00	49,00	10,00	0,30
512 (2004)	Рис рассыпчатый со сл.маслом	150	5,52	3,90	22,65	115,00	0,16	0,00	0,00	0,68	37,00	35,00	16,74	0,00
451 (2004)	Шницель из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	0,00	0,00	176,26	223,20	19,06	1,08
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,00
097 (2004)	Сыр твердых сортов (порциями)	20	5,68	6,28	0,80	72,80	0,02	0,26	52,00	0,05	176,00	100,00	8,00	0,18
692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	5,20	30,20	184,00	0,02	0,60	0,02	0,09	240,00	47,50	18,00	0,60
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
	Капуста квашеная*	60	0,28	0,18	2,40	23,40	0,01	6,24	0,13	0,13	34,80	25,80	3,00	0,42
140 (2004)	Суп картофельный с макаронными изделиями, на б/м/л	200	3,20	6,20	39,52	101,56	0,00	1,56	0,04	0,00	139,28	199,64	18,32	0,20
489 (2004)	Рагу из мяса птицы с овощами	80/150	10,90	11,05	10,04	194,32	0,20	5,20	0,07	2,51	79,40	55,42	14,10	1,03
645 (2004)	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	1,10
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		48,51	46,99	186,46	1211,33	0,66	36,51	52,37	4,09	964,22	861,89	133,02	6,75

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
019 (2004)	Нарезка из свежих* томатов	100	0,50	0,00	3,50	14,17	0,05	31,75	0,00	0,02	61,67	81,67	16,67	0,50
512 (2004)	Рис рассыпчатый со сл.маслом	180	6,62	4,68	27,18	138,00	0,19	0,00	0,00	0,82	44,40	42,00	20,09	0,00
451 (2004)	Шницель из мяса говядины	100	0,38	0,00	2,63	10,63	0,04	23,81	0,00	0,01	46,25	61,25	12,50	0,38
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
097 (2004)	Сыр твердых сортов (порциями)	25	7,10	7,85	1,00	91,00	0,03	0,33	65,00	0,06	220,00	174,50	10,00	0,23
692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	5,20	30,20	184,00	0,02	0,60	0,02	0,09	240,00	47,50	18,00	0,60
-	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
	Капуста квашеная*	100	0,48	0,30	4,00	39,00	0,02	10,40	0,22	0,23	58,00	43,00	5,00	0,70
140 (2004)	Суп картофельный с макаронными изделиями, на б/м/л	250	4,00	7,75	49,40	126,95	0,00	1,95	0,05	0,00	174,10	249,55	22,90	0,25
489 (2004)	Рагу из мяса птицы с овощами	100/180	13,63	13,81	12,55	242,90	0,25	6,50	0,09	3,14	99,25	69,28	17,63	1,29
645 (2004)	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	1,10
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		48,33	45,08	220,21	1262,85	0,82	78,94	94,89	5,17	999,17	932,62	157,43	7,93

* вместо капусты квашеной можно рекомендовать икру свекольную, морковную.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
315 (2004)	Запеканка из творога	160	12,29	8,00	9,96	185,64	0,07	0,00	0,20	2,95	195,87	199,30	11,19	0,00
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	40	2,25	5,40	27,82	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,38	46,15	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
139 (2004)	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0,00	0,30	0,53	139,90	4,00	1,58
508 (2004)	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	150	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75
462 (2004)	Тефтели из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
633 (2004)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	21,40	154,00	0,01	3,20	0,01	0,00	25,00	17,00	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		42,45	40,43	183,91	1256,58	0,45	25,65	39,24	15,57	316,64	845,67	100,19	5,86

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
315 (2004)	Запеканка из творога	210	16,39	10,66	13,28	247,52	0,09	0,00	0,27	3,93	261,16	265,73	14,92	0,00
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	40	2,25	5,40	27,82	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,38	46,15	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
016 (2004)	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
139 (2004)	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	250	2,10	3,40	21,90	152,40	0,11	17,60	0,00	0,38	0,66	174,88	5,00	1,98
508 (2004)	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	180	10,56	9,36	51,12	216,00	0,07	0,00	0,00	1,56	19,92	175,20	57,84	0,90
462 (2004)	Тефтели из мяса говядины	100	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
633 (2004)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	21,40	154,00	0,01	3,20	0,01	0,00	25,00	17,00	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		53,43	47,89	217,88	1487,94	0,57	31,97	41,69	19,29	403,17	1063,02	127,54	7,58

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапиной 2004г)

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Капуста квашеная*	60	0,28	0,18	2,4	23,4	0,01	6,24	0,13	0,13	34,8	25,8	3	0,42
520(2004)	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
388(2004)	Котлеты рыбные, тушенные в соусе томатном	80/30	11,33	9,32	0	208	0,03	2,58	0,01	0	129,6	228	24,4	1,32
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
692 (2004)	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	120,00	47,20	15,40	0,40
-	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
101 (2004)	Икра кабачковая п/л	50	1,14	5,34	4,62	71,40	0,00	4,20	0,08	0,07	24,60	18,60	9,00	0,42
124(2004)	Щи из свежей капусты, картофелем, на постном бульоне	200	2,7	1,1	34,4	208,1	0,02	0,26	0,08	0	44,8	48,15	22,3	0,02
451 (2004)	Биточки из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	0,00	0,00	176,26	223,20	19,06	1,08
302(2004)	Каша рассыпчатая пшеничная, со сливочным маслом	150	3,9	6	23,7	271,47	0,05	0,1	3	0,15	35,06	77,6	24,4	0,44
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		43,55	44,39	227,05	1598,97	0,58	20,83	32,81	2,32	691,32	927,68	166,83	8,25

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Капуста квашеная*	100	0,48	0,30	4,00	39,00	0,02	10,40	0,22	0,23	58,00	43,00	5,00	0,70
520(2004)	Пюре картофельное со сл маслом	180	4,08	5,52	49,22	148,80	0,20	1,32	0,00	0,73	81,60	109,20	12,00	0,14
388(2004)	Котлеты рыбные, тушенные в соусе томатном	100/30	14,16	11,65	0,00	260,00	0,04	3,23	0,01	0,00	162,00	285,00	30,50	1,65
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
692 (2004)	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	120,00	47,20	15,40	0,40
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
101 (2004)	Икра кабачковая п/л	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,14	0,12	41,00	31,00	15,00	0,70
124(2004)	Щи из свежей капусты, картофелем, на постном бульоне	250	3,38	1,38	43,00	260,13	0,03	0,32	0,10	0,00	56,00	60,19	27,88	0,03
451 (2004)	Биточки из мяса говядины	100	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00	0,00	0,00	220,33	279,00	23,83	1,35
302(2004)	Каша рассыпчатая пшеничная, со сливочным маслом	180	5,20	8,00	31,60	218,00	0,06	0,13	4,00	0,20	46,74	103,50	32,50	0,59
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		55,12	56,22	280,32	1853,13	0,72	28,75	33,98	2,84	855,47	1167,96	210,72	10,75

* вместо капусты квашеной можно рекомендовать икру свекольную, морковную.

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Горошек зеленый(термически обработанный)	50	1,14	5,34	4,62	71,40	0,00	4,20	0,08	0,07	24,60	18,60	9,00	0,42
473 (1983)	Омлет натуральный (запеченый) с зеленым горошком	116	10,38	11,08	39,57	315,00	0,14	2,10	0,00	0,50	168,00	234,40	24,00	1,00
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
693 (2004)	Какао с молоком	200	3,90	5,00	42,50	145,00	0,06	1,60	0,00	0,40	118,20	188,40	24,80	0,80
-	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,46	0,46	11,27	34,05	0,03	17,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,03
	О б е д													
019 (2004)	Нарезка из свежих* томатов	60	0,30	0,00	2,10	8,50	0,03	19,05	0,00	0,01	37,00	49,00	10,00	0,30
145 (2004)	Суп летний овощной на постном бульоне	200	14,62	4,89	9,96	134,38	0,00	0,00	0,10	0,47	12,48	45,98	20,14	0,65
436 (2004)	Жаркое по-домашнему	80/150	17,91	12,70	20,90	238,64	0,10	2,50	0,00	2,33	273,24	398,83	67,23	2,65
-	Сок яблочный	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	10,25	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		57,49	44,70	216,37	1321,97	0,59	57,20	29,68	5,31	710,12	1115,99	204,79	11,88

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
	Горошек зеленый(термически обработанный)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,14	0,12	41,00	31,00	15,00	0,70
473 (1983)	Омлет натуральный (запеченый) с зеленым горошком	116	10,38	11,08	39,57	315,00	0,14	2,10	0,00	0,50	168,00	234,40	24,00	1,00
96(2004)	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,02	0,60	1,00	0,00	0,02
693 (2004)	Какао с молоком	200	3,90	5,00	42,50	145,00	0,06	1,60	0,00	0,40	118,20	188,40	24,80	0,80
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
-	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,46	0,46	11,27	34,05	0,03	17,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,03
	О б е д													
019 (2004)	Нарезка из свежих* томатов	100	0,50	0,00	3,50	14,17	0,05	31,75	0,00	0,02	61,67	81,67	16,67	0,50
145 (2004)	Суп летний овощной на постном бульоне	250	18,28	6,12	12,45	167,98	0,00	0,00	0,13	0,59	15,60	57,48	25,18	0,82
436 (2004)	Жаркое по-домашнему	100/180	19,58	14,10	23,76	275,00	0,12	2,80	0,00	2,54	296,60	405,00	64,00	2,80
-	Сок яблочный	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	10,25	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		64,62	42,35	240,70	1400,40	0,69	66,00	29,63	5,78	748,27	1189,47	213,61	13,14

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

П Р И М Е Ч А Н И Е :

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные
2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные 1 категории
3. Йодообогащенные продукты : соль йодированная (соль поваренная обогащенная калиййодом, массовая доля йода $(40,0 \pm 15,0) \cdot 10^4$ мг)
Хлебулочное изделие обогащенное йодказеином (содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции)
4. С - витаминизация III блюд
5. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
6. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
7. * - с 1 декабря "Компот из яблок и слив свежих " заменяется на "Компот из смеси сухофруктов" (рец. №639, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
8. * вместо капусты квашеной можно рекомендовать икру свекольную, морковную.

9. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки