

Согласованно
начальник отдела по надзору за условиями
воспитания, обучения и питанием
населения управления Роспотребнадзора
по Омской области

24.08.20

М.Н. Бойко

директор БОУ г.Омска



**Цикличное 24х - дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов на 2020 учебный год**

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
	1 неделя													
	1 день (понедельник)													
	Завтрак													
215/2/2011	Омлет натуральный на молоке	155(150/5)	16.464	21.545	2.309	268.954	0.216	0.000	1.542	2.010	1.455	0.000	0.150	73.875
тип КТК 901	Батон нарезной	30	1.980	0.270	13.980	66.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
тип КТК 902	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800
	Итого за Завтрак:	565	19,36	21,82	46,68	456,54	0,23	18,10	1,54	2,01	1,46	0,00	0,15	107,83
	Обед													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
306/3/1998	Суп гороховый	250	5.900	5.440	20.960	152.850	0.071	11.500	0.000	3.483	1.940	0.000	0.200	45.900
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	50	1.288	2.809	2.971	42.545	0.000	0.000	0.015	0.000	0.388	0.000	0.040	2.690
876/2/1998	Макароник с печенью	190(150/40)	17.606	13.998	46.038	370.000	0.293	20.976	4.959	7.339	0.388	0.000	0.040	21.196
тип КТК 903	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	770	28,75	22,61	118,02	772,50	0,36	36,48	4,97	10,82	2,72	0,00	0,28	88,49
	Итого за день:	1335	48,12	44,42	164,70	1229,04	0,60	54,58	6,52	12,83	4,17	0,00	0,43	196,31
	2 день (вторник)													
	Завтрак													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
тип/1044/3/1998	Тефтели с говяядиной (п/ф) тушеные в сметанном соусе	105(55/50)	7.766	10.626	8.214	165.382	0.000	0.053	0.028	1.876	0.679	0.000	0.070	19.120
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2.817	4.584	19.924	131.342	0.133	22.230	0.030	0.111	0.840	0.000	0.087	15.915
тип КТК 903	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0.384	0.000	11.156	43.559	0.029	33.819	2.605	0.729	41.850	150.060	4.107	220.301
	Итого за Завтрак:	510	13,49	15,48	54,52	415,18	0,19	66,10	2,66	2,87	43,37	150,06	4,26	267,84

Согласованно
начальник отдела по надзору за условиями
воспитания, обучения и питанием
населения управления Роспотребнадзора
по Омской области

Утверждаю
директор БОУ г.Омска _____
_____/_____/

М.Н. Бойко

Цикличное 24х - дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов на 2020 учебный год

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
	1 неделя													
	1 день (понедельник)													
	Завтрак													
215/2/2011	Омлет натуральный на молоке	155(150/5)	16.464	21.545	2.309	268.954	0.216	0.000	1.542	2.010	1.455	0.000	0.150	73.875
тип	Батон нарезной	30	1.980	0.270	13.980	66.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
тип	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800
	Итого за Завтрак:	565	19,36	21,82	46,68	456,54	0,23	18,10	1,54	2,01	1,46	0,00	0,15	107,83
	Обед													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
306/3/1998	Суп гороховый	250	5.900	5.440	20.960	152.850	0.071	11.500	0.000	3.483	1.940	0.000	0.200	45.900
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	50	1.288	2.809	2.971	42.545	0.000	0.000	0.015	0.000	0.388	0.000	0.040	2.690
876/2/1998	Макаронник с печенью	190(150/40)	17.606	13.998	46.038	370.000	0.293	20.976	4.959	7.339	0.388	0.000	0.040	21.196
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	770	28,75	22,61	118,02	772,50	0,36	36,48	4,97	10,82	2,72	0,00	0,28	88,49
	Итого за день:	1335	48,12	44,42	164,70	1229,04	0,60	54,58	6,52	12,83	4,17	0,00	0,43	196,31
	2 день (вторник)													
	Завтрак													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
848/3/1998.	Тефтели с говядиной тушеные в сметанном соусе	105(55/50)	8.808	12.278	11.891	197.580	0.034	1.703	0.028	2.141	1.426	0.000	0.147	32.511
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2.817	4.584	19.924	131.342	0.133	22.230	0.030	0.111	0.840	0.000	0.087	15.915
тип	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200 (173/15/12)	0.384	0.000	11.156	43.559	0.029	33.819	2.605	0.729	41.850	150.060	4.107	220.301
	Итого за Завтрак:	510	13,49	15,48	54,52	415,18	0,19	66,10	2,66	2,87	43,37	150,06	4,26	267,84
	Обед													
262/1998	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	205(200/5)	1.853	5.086	12.396	102.704	0.028	14.815	0.008	2.762	1.455	0.000	0.150	39.655
861/3/1998.	Фрикадельки с говядиной с соусом томатным	125(75/50)	11.708	16.462	13.684	250.240	0.038	0.956	0.000	5.688	2.293	0.000	0.236	25.068

[illegible]

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
	Завтрак													
841/3/1998.	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	125(75/50)	12.489	14.172	12.851	230.080	0.037	0.360	0.000	3.698	1.940	0.000	0.200	20.946
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
	Итого за Завтрак:	505	24,42	22,74	82,56	627,50	0,01	3,54	0,22	2,59	2,10	1,54	0,17	141,46
	Обед													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	30	0.180	0.000	0.870	4.200	0.018	7.500	0.000	0.117	0.000	0.000	0.000	4.200
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700
828/3/1998	Плов с курицей (филе)	200(160/40)	16.790	19.631	45.093	413.001	0.055	1.440	0.000	4.844	0.776	0.000	0.080	28.184
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	7.500	2.250	0.350	5.980
	Итого за Обед:	725	22,42	26,13	101,18	715,79	0,13	89,96	62,51	9,68	10,22	2,25	0,63	97,26
	Итого за день:	1230	46,84	48,88	183,74	1343,29	0,14	93,50	62,73	12,27	12,32	3,79	0,80	238,72
	6 день (суббота)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
715/1998	Сосиска (для детского питания) отварная с маслом	45(1/40/5)	8.190	22.540	1.995	258.600	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	16.850
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3.062	4.224	25.966	152.917	0.180	29.967	0.030	0.150	0.502	0.000	0.052	18.096
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0.384	0.000	11.156	43.559	0.029	33.819	2.605	0.729	41.850	150.060	4.107	220.301
	Итого за Завтрак:	465	14,20	27,03	53,91	528,38	0,21	67,79	2,67	0,88	42,35	150,06	4,16	271,35
	Обед													
262/1998	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2.282	6.108	15.455	125.430	0.035	18.515	0.008	3.453	1.940	0.000	0.200	49.100
887/3/1998	Рагу из мяса птицы (филе)	250(200/50)	16.393	21.818	27.908	371.777	0.177	28.680	0.000	5.778	0.970	0.000	0.100	43.938
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	745	21,74	28,29	94,18	715,42	0,21	47,20	0,01	9,23	2,91	0,00	0,30	102,44
	Итого за день:	1210	35,94	55,32	148,09	1243,80	0,42	114,98	2,67	10,11	45,26	150,06	4,46	373,79
	2 неделя													
	7 день (понедельник)													
	Завтрак													
548/1/1998	Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5.002	6.914	23.558	171.347	0.000	0.000	0.030	0.000	0.728	0.000	0.075	16.370
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	40(25/5/10)	4.275	6.460	11.695	122.600	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	104.600
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800
	Итого за Завтрак:	575	10,20	13,37	65,64	415,24	0,02	18,38	0,08	0,00	0,73	0,00	0,08	154,92
	Обед													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.840	2.596	22.145	120.278	0.118	16.500	0.000	1.842	0.970	0.000	0.100	22.450

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
894/3/1998.	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9.971	23.200	10.158	290.565	0.000	0.000	0.030	1.876	0.728	0.000	0.075	7.472
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2.817	4.584	19.924	131.342	0.133	22.230	0.030	0.111	0.840	0.000	0.087	15.915
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	745	20,87	19,79	99,59	653,84	0,28	48,73	0,06	2,78	2,78	0,00	0,29	58,92
	Итого за день:	1320	31,06	33,16	165,23	1069,08	0,29	67,11	0,14	2,78	3,51	0,00	0,36	213,84
	8 день (вторник)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0.210	0.000	0.540	3.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
303/2011	Курица тушеная с морковью (филе)	110(45/25/40)	13.035	18.536	5.686	244.196	0.021	2.410	0.028	2.190	0.776	0.000	0.080	39.977
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055
тип	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
54-13гн-2020	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0.318	0.000	14.392	55.849	0.013	2.739	0.001	0.113	3.450	4.500	0.114	8.761
	Итого за Завтрак:	500	23,09	23,95	73,19	591,25	0,03	8,15	0,06	2,30	4,52	4,50	0,22	75,44
	Обед													
316/3/1998	Суп крестьянский с крупой	250	2.101	4.397	13.388	99.578	0.053	22.000	0.000	2.932	0.485	0.000	0.050	30.425
828/3/1998	Плов из говядины	200(160/40)	16.365	17.158	45.673	391.309	0.093	1.440	0.000	5.204	0.776	0.000	0.080	22.928
тип	Хлеб пшеничный	50(2/25)	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	700	22,91	22,01	111,08	717,09	0,15	23,44	0,00	8,14	1,26	0,00	0,13	65,15
	Итого за день:	1200	45,99	45,95	184,27	1308,33	0,18	31,59	0,06	10,44	5,78	4,50	0,35	140,60
	9 день (среда)													
	Завтрак													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0.210	0.000	1.015	4.900	0.021	8.750	0.000	0.137	0.000	0.000	0.000	4.900
894/3/1998.	Голубцы ленивые запеченые	75	5.917	9.579	3.025	121.343	0.006	19.605	0.025	3.026	0.388	0.000	0.040	29.335
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	40	1.030	2.247	2.376	34.036	0.000	0.000	0.012	0.000	0.310	0.000	0.032	2.152
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	135(130/5)	4.656	4.022	33.238	179.595	0.075	0.000	0.030	0.927	0.776	0.000	0.080	12.867
тип	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
тип	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	550	19,69	24,57	86,27	636,11	0,10	8,85	0,04	2,94	1,09	0,00	0,11	30,82
	Обед													
87/2011	Суп с рыбными консервами	220(200/20)	5.504	7.789	16.231	160.563	0.092	14.182	0.000	2.535	1.323	0.000	0.136	23.015
848/3/1998.	Тефтели с говядиной тушеные в сметанном соусе с томатом	105(55/50)	8.680	15.867	11.395	225.757	0.034	1.688	0.020	5.224	1.164	0.000	0.120	26.691
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	145(140/5)	2.958	4.204	25.072	148.784	0.174	28.933	0.030	0.145	0.485	0.000	0.050	17.492
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	710	19,15	21,97	99,83	679,59	0,27	43,15	0,05	4,56	2,49	0,00	0,26	64,51
	Итого за день:	1260	38,84	46,53	186,11	1315,70	0,36	52,00	0,09	7,50	3,57	0,00	0,37	95,33
	10 день (четверг)													

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
	Завтрак													
620/3/1998	Запеканка из творога	155	23.773	8.868	22.368	471.458	0.080	0.744	0.206	3.461	0.501	0.000	0.052	230.042
1087/1998	Соус абрикосовый	50	0.138	0.000	33.565	127.160	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600
тпп	Хлеб пшеничный	45	3.420	0.405	21.105	103.950	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.350
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
	Итого за Завтрак:	450	27,59	9,27	92,29	762,14	0,08	3,64	0,35	3,48	1,34	1,54	0,09	249,04
	Обед													
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700
669/3/1998.	Котлета рыбная(горбуша), запеченая в молочном соусе	125(75/50)	12.930	13.206	14.479	230.153	0.000	0.000	0.032	3.350	1.940	0.000	0.200	24.170
946/2/1998	Картофельное пюре с морковью на молоке с маслом	155(150/5)	3.151	4.663	20.884	136.959	0.143	22.260	0.030	0.300	0.970	0.000	0.100	31.712
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	765	27,60	36,94	79,57	757,99	0,20	53,28	0,07	5,64	3,88	0,00	0,40	111,11
	Итого за день:	1215	55,19	46,22	171,85	1520,13	0,28	56,92	0,42	9,12	5,22	1,54	0,49	360,15
	11 день (пятница)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
715/1998	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6.065	18.625	1.045	186.050	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	10.100
166/2011	Рис отварной с овощами, с маслом	155(120/30/5)	3.536	3.919	35.847	183.938	0.055	1.720	0.030	0.411	0.970	0.000	0.100	26.450
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной, облепихой с медом	200(173/15/12)	0.377	0.000	10.969	42.809	0.029	33.819	20.080	1.052	41.775	150.705	4.115	219.251
	Итого за Завтрак:	475	12,16	22,77	60,31	474,55	0,08	39,54	20,14	1,46	42,75	150,71	4,22	270,75
	Обед													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
95/2018	Свекольник(со сметаной)	205(200/5)	2.163	5.156	13.839	110.584	0.054	13.015	0.008	2.761	0.970	0.000	0.100	32.470
894/3/1998.	Котлета куриная с соусом сметанным	125(75/50)	10.782	23.116	13.257	311.340	0.000	0.053	0.028	1.876	1.407	0.000	0.145	25.992
537/3/1998	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	135(130/5)	3.971	4.087	30.998	169.127	0.000	0.000	0.030	0.000	0.841	0.000	0.087	20.765
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	745	22,19	24,38	105,73	723,82	0,08	23,05	0,07	4,79	2,78	0,00	0,29	84,91
	Итого за день:	1220	34,35	47,15	166,04	1198,36	0,16	62,59	20,21	6,26	45,53	150,71	4,50	355,66
	12 день (суббота)													
	Завтрак													
841/2/1998	Котлета с говядиной запеченая с маслом	80(75/5)	12,121	17,885	10,363	251,979	0,034	0.000	0,03	3,75	0,97	0.000	0,1	13,71
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	460	24,85	29,58	75,37	657,57	0,03	0,38	0,11	3,75	0,99	0,00	0,13	144,42

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
	Обед													
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.840	2.596	22.145	120.278	0.118	16.500	0.000	1.842	0.970	0.000	0.100	22.450
640/3/1998	Рыба тушеная в томате с овощами (филе минтая)	100(50/50)	13.593	11.344	4.835	174.794	0.015	1.766	0.000	4.821	0.970	0.000	0.100	29.155
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	135(130/5)	2.752	4.162	23.285	140.517	0.161	26.867	0.030	0.134	0.450	0.000	0.046	16.284
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	725	22,25	18,46	101,09	653,81	0,29	45,13	0,03	6,80	2,39	0,00	0,25	77,29
	Итого за день:	1185	47,10	48,04	176,46	1311,38	0,32	45,51	0,14	10,55	3,38	0,00	0,38	221,71
	3 неделя													
	13 день (понедельник)													
	Завтрак													
215/2/2011	Омлет натуральный на молоке	155(150/5)	16.464	21.545	2.309	268.954	0.216	0.000	1.542	2.010	1.455	0.000	0.150	73.875
тип	Батон нарезной	40	2.640	0.360	18.640	88.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
тип	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	575	20,02	21,91	51,34	478,64	0,23	18,10	1,54	2,01	1,46	0,00	0,15	107,83
	Обед													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0.210	0.000	1.015	4.900	0.021	8.750	0.000	0.137	0.000	0.000	0.000	4.900
306/3/1998	Суп гороховый	250	5.900	5.440	20.960	152.850	0.071	11.500	0.000	3.483	1.940	0.000	0.200	45.900
887/3/1998	Рагу из мяса птицы (филе)	205(160/45)	14.407	18.760	22.376	314.533	0.141	22.944	0.000	4.622	0.776	0.000	0.080	36.286
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020	Компот клюквенный	200	0.125	0.000	25.152	96.760	0.003	3.500	0.750	0.330	1.500	2.750	0.058	2.480
	Итого за Обед:	730	23,68	24,56	88,26	661,44	0,24	46,69	0,75	8,57	4,22	2,75	0,34	98,77
	Итого за день:	1305	43,71	46,47	139,60	1140,09	0,47	64,79	2,29	10,58	5,67	2,75	0,49	206,59
	14 день (вторник)													
	Завтрак													
848/3/1998.	Тефтели с говядиной тушеные в томатном соусе	105(55/50)	8.377	14.369	11.289	206.512	0.038	2.010	0.000	5.922	1.455	0.000	0.150	19.923
572/3/1998	Макароны запеченные с сыром, с маслом	145(130/10/5)	7.550	10.833	34.261	256.953	0.077	0.301	0.052	3.636	0.582	0.000	0.060	123.986
тип	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
тип	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	3.450	6.150	32.600	229.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
54-13гн-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200(172/15/13)	0.348	0.000	14.242	55.699	0.005	30.099	2.550	0.105	4.650	0.060	0.195	10.561
	Итого за Завтрак:	520	20,57	22,53	100,43	707,01	0,09	30,76	2,60	4,44	6,20	0,06	0,36	148,13
	Обед													
25/634/1998.	Овощи порционные (огурец)*	35	0.245	0.000	0.630	3.500	0.000	3.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.050
76/2011	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2.205	6.330	18.625	140.000	0.103	16.015	0.008	3.521	1.940	0.000	0.200	28.550
715/1998	Сосиска (для детского питания) отварная с маслом	45(1/40/5)	8.190	22.540	1.995	258.600	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	16.850
934/3/1998	Рис отварной с маслом	135(130/5)	3.341	3.906	36.221	184.214	0.037	0.000	0.030	0.211	0.841	0.000	0.087	8.549
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	7.500	2.250	0.350	5.980
	Итого за Обед:	765	17,25	33,14	101,56	775,97	0,15	69,52	62,57	4,98	10,28	2,25	0,64	77,18
	Итого за день:	1285	37,82	55,67	201,99	1482,98	0,24	100,28	65,17	9,38	16,48	2,31	1,00	225,31
	15 день (среда)													
	Завтрак													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
669/3/1998.	Котлета рыбная(горбуша), запеченая в молочном соусе	125(75/50)	12.930	13.206	14.479	230.153	0.000	0.000	0.032	3.350	1.940	0.000	0.200	24.170
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	150(145/5)	3.135	4.694	22.218	142.682	0.149	24.795	0.030	0.124	0.938	0.000	0.097	17.687
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
54-13гн-2020	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0.318	0.000	14.392	55.849	0.013	2.739	0.001	0.113	3.450	4.500	0.114	8.761
	Итого за Завтрак:	540	25,08	30,79	54,83	594,19	0,19	37,53	0,06	2,27	5,36	4,50	0,31	60,30
	Обед													
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.840	2.596	22.145	120.278	0.118	16.500	0.000	1.842	0.970	0.000	0.100	22.450
827/3/1998.	Азу из говядины	200(160/40)	14.432	16.937	21.660	295.388	0.167	21.760	0.000	4.776	0.621	0.000	0.064	23.461
тпп	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	750	21,71	19,98	95,83	641,87	0,29	38,26	0,00	6,62	1,59	0,00	0,16	57,71
	Итого за день:	1240	46,79	50,77	150,65	1236,05	0,47	75,79	0,06	8,89	6,95	4,50	0,48	118,01
	16 день (четверг)													
	Завтрак													
620/3/1998	Запеканка из творога	160	24.540	9.154	23.089	486.665	0.083	0.768	0.213	3.573	0.517	0.000	0.053	237.465
1090/319/98	Соус клюквенный	50	0.025	0.000	5.230	20.100	0.001	0.700	0.150	0.066	0.300	0.550	0.012	0.500
тпп	Батон нарезной	40	2.640	0.360	18.640	88.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1203/3/1998г.	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	450	27,41	9,51	57,01	633,66	0,08	1,57	0,36	3,64	0,82	0,55	0,07	243,12
	Обед													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
262/1998.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2.282	6.108	15.455	125.430	0.035	18.515	0.008	3.453	1.940	0.000	0.200	49.100
894/3/1998.	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	125(75/50)	10.482	20.604	13.961	284.420	0.003	0.360	0.000	2.574	1.407	0.000	0.145	13.268
537/3/1998	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	135(130/5)	3.971	4.087	30.998	169.127	0.000	0.000	0.030	0.000	0.841	0.000	0.087	20.765
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020.	Компот вишневый	200	0.200	0.000	26.777	102.010	0.011	0.425	0.011	0.013	2.250	4.000	0.133	3.730
	Итого за Обед:	795	21,71	22,00	105,96	696,73	0,05	23,30	0,05	6,04	6,00	4,00	0,52	99,85
	Итого за день:	1245	49,12	31,52	162,97	1330,38	0,13	24,87	0,41	9,68	6,82	4,55	0,59	342,96
	17 день (пятница)													
	Завтрак													
748/3/1998	Печень по-строгановски	120(60/60)	16.520	15.346	4.268	226.936	0.266	29.349	7.323	6.081	1.164	0.000	0.120	19.944
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	155(150/5)	5.362	4.083	38.344	202.138	0.087	0.000	0.030	1.070	0.291	0.000	0.030	11.732
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1204/1998.	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
467/2011	Хлебобулочное сдобное изделие без начинки (выпечка)	75	5.827	6.567	43.628	258.469	0.013	0.000	0.048	3.739	0.689	0.000	0.071	14.825
	Итого за Завтрак:	560	30,95	28,33	126,24	873,76	0,36	32,25	7,49	8,51	2,30	1,54	0,19	45,54
	Обед													
25/635/1998.	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
389/1/1998	Уха с крупой (филе горбуши)	220(200/20)	6.754	1.934	12.862	93.708	0.056	9.600	0.000	0.072	0.000	0.000	0.000	16.120
887/3/1998	Рагу из мяса птицы (филе)	200(160/40)	13.114	17.454	22.326	297.422	0.141	22.944	0.000	4.622	0.776	0.000	0.080	35.150
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	700	23,17	19,75	87,17	614,95	0,22	42,54	0,00	4,85	0,78	0,00	0,08	66,27
	Итого за день:	1260	54,12	48,08	213,41	1488,70	0,58	74,79	7,49	13,36	3,07	1,54	0,27	111,81
	18 день (суббота)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0.210	0.000	0.540	3.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
715/1998	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6.065	18.625	1.045	186.050	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	10.100
931/3/1998.	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1203/3/1998г.	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за Завтрак:	490	18,55	33,50	86,43	700,89	0,00	3,10	0,06	0,00	0,29	0,00	0,03	43,11
	Обед													
130/3/1998	Салат из белокочанной капусты*	50	0.803	2.501	5.13	45.137	0.004	18.32	0.000	1.715	0.243	0.000	0.025	23.727
95/2018	Свекольник(со сметаной)	255(250/5)	2.669	6.195	17.258	135.280	0.068	16.265	0.008	3.452	1.213	0.000	0.125	39.513
828/3/1998	Плов с курицей(филе)	200(160/40)	16.790	19.631	45.093	413.001	0.055	1.440	0.000	4.844	0.776	0.000	0.080	28.184
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	735	23,04	28,60	109,67	773,22	0,13	36,03	0,01	10,01	2,23	0,00	0,23	98,62
	Итого за день:	1225	41,59	62,09	196,10	1474,11	0,13	39,13	0,07	10,01	2,52	0,00	0,26	141,73
	4 неделя													
	19 день (понедельник)													
	Завтрак													
548/1/1998	Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5.962	5.805	32.476	204.002	0.000	0.000	0.030	0.000	0.728	0.000	0.075	4.388
тпп	Батон нарезной	30	1.980	0.270	13.980	66.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0.384	0.000	11.156	43.559	0.029	33.819	2.605	0.729	41.850	150.060	4.107	220.301
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	1.881	1.485	24.651	118.470	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за Завтрак:	595	10,93	7,56	102,60	515,13	0,05	51,82	2,64	0,73	42,58	150,06	4,18	253,49
	Обед													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0.210	0.000	1.015	4.900	0.021	8.750	0.000	0.137	0.000	0.000	0.000	4.900
304/3/1998	Суп картофельный с пшеном	250	3.100	3.115	22.420	127.175	0.107	17.500	0.000	1.838	1.940	0.000	0.200	28.600

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы (филе)	200(160/40)	14.713	19.004	13.264	281.215	0.006	83.002	0.000	5.395	0.776	0.000	0.080	105.332
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020	Компот клюквенный	200	0.125	0.000	25.152	96.760	0.003	3.500	0.750	0.330	1.500	2.750	0.058	2.480
	Итого за Обед:	725	21,19	22,48	80,61	602,45	0,14	112,75	0,75	7,70	4,22	2,75	0,34	150,51
	Итого за день:	1320	32,12	30,04	183,21	1117,58	0,18	164,57	3,39	8,43	46,79	152,81	4,52	404,00
	20 день (вторник)													
	Завтрак													
894/3/1998.	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9.971	23.200	10.158	290.565	0.000	0.000	0.030	1.876	0.728	0.000	0.075	7.472
166/2011	Рис отварной с овощами, с маслом	135(110/20/5)	3.135	4.551	32.261	174.522	0.045	1.147	0.030	0.770	0.889	0.000	0.092	19.911
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
1204/1998.	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	2.170	9.415	19.880	173.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за Завтрак:	475	18,90	26,44	88,56	659,17	0,05	4,05	0,20	1,45	2,70	1,54	0,23	39,16
	Обед													
316/3/1998	Суп крестьянский с крупой	250	2.101	4.397	13.388	99.578	0.053	22.000	0.000	2.932	0.485	0.000	0.050	30.425
251/2/2011	Рыба, запеченая в молочном соусе (филе минтай)	100(50/50)	14.050	12.768	4.630	190.085	0.000	0.000	0.032	2.577	0.970	0.000	0.100	18.660
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3.062	4.224	25.966	152.917	0.180	29.967	0.030	0.150	0.502	0.000	0.052	18.096
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	740	22,89	21,75	91,31	645,68	0,23	51,97	0,06	5,66	1,96	0,00	0,20	76,68
	Итого за день:	1215	41,79	48,20	179,88	1304,85	0,28	56,01	0,26	7,11	4,66	1,54	0,44	115,84
	21 день (среда)													
	Завтрак													
841/3/1998.	Котлета с говядиной запеченая с соусом сметанным	125(75/50)	12.825	18.614	13.324	277.479	0.034	0.038	0.035	3.750	1.940	0.000	0.200	29.685
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	505	24,55	26,06	76,52	638,06	0,00	0,42	0,12	1,88	1,26	0,00	0,13	147,28
	Обед													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	35	0.245	0.000	0.630	3.500	0.000	3.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.050
76/2011	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2.205	6.330	18.625	140.000	0.103	16.015	0.008	3.521	1.940	0.000	0.200	28.550
848/3/1998.	Тефтели с говядиной тушеные в томатном соусе	105(55/50)	8.377	14.369	11.289	206.512	0.038	2.010	0.000	5.922	1.455	0.000	0.150	19.923
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2.817	4.584	19.924	131.342	0.133	22.230	0.030	0.111	0.840	0.000	0.087	15.915
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	7.500	2.250	0.350	5.980
	Итого за Обед:	760	15,10	16,50	86,18	549,01	0,25	92,11	62,54	5,58	11,25	2,25	0,74	73,23
	Итого за день:	1265	39,64	42,57	162,69	1187,07	0,25	92,52	62,65	7,46	12,51	2,25	0,87	220,51

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
	22 день (четверг)													
	Завтрак													
620/3/1998	Запеканка из творога	155	23.773	8.868	22.368	471.458	0.080	0.744	0.206	3.461	0.501	0.000	0.052	230.042
1087/1998	Соус абрикосовый	50	0.138	0.000	33.565	127.160	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600
тип	Батон нарезной	45	2.970	0.405	20.970	99.450	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	450	19,39	47,68	87,98	877,09	0,00	0,10	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	5,75
	Обед													
95/2018	Свекольник(со сметаной)	255(250/5)	2.669	6.195	17.258	135.280	0.068	16.265	0.008	3.452	1.213	0.000	0.125	39.513
303/2011	Курица тушеная с морковью (филе)	110(45/25/40)	13.035	18.536	5.686	244.196	0.021	2.410	0.028	2.190	0.776	0.000	0.080	39.977
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	135(130/5)	4.656	4.022	33.238	179.595	0.075	0.000	0.030	0.927	0.776	0.000	0.080	12.867
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	740	24,04	29,11	103,51	762,17	0,16	18,68	0,07	6,57	2,77	0,00	0,29	101,86
	Итого за день:	1190	43,43	76,79	191,50	1639,26	0,16	18,78	0,07	7,24	2,77	0,00	0,29	107,61
	23 день (пятница)													
	Завтрак													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0.210	0.000	1.015	4.900	0.021	8.750	0.000	0.137	0.000	0.000	0.000	4.900
828/3/1998	Плов из говядины	200(160/40)	16.365	17.158	45.673	391.309	0.093	1.440	0.000	5.204	0.776	0.000	0.080	22.928
тип	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1203/3/1998г.	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	450	19,06	17,43	70,81	54,00	0,11	10,29	0,00	5,34	0,78	0,00	0,08	39,88
	Обед													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0.210	0.000	0.540	3.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700
861/3/1998.	Фрикадельки с говядиной тушеные в сметанном соусе с томатом	100(50/50)	9.977	8.083	7.498	146.927	0.000	0.038	0.020	0.670	0.388	0.000	0.040	13.365
445/3/1998	Рагу из овощей	160	3.727	7.709	23.163	174.791	0.120	47.088	0.000	5.276	2.483	0.000	0.256	75.043
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020.	Компот вишневый	200	0.200	0.000	26.777	102.010	0.011	0.425	0.011	0.013	2.250	4.000	0.133	3.730
	Итого за Обед:	785	19,34	22,29	87,87	628,06	0,18	81,57	0,04	9,43	7,06	4,00	0,63	157,94
	Итого за день:	1235	38,40	39,72	158,68	1132,06	0,29	91,86	0,04	14,77	7,84	4,00	0,71	197,82
	24 день (суббота)													
	Завтрак													

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
894/3/1998.	Котлета куриная запеченая с маслом	80(75/5)	9.971	23.200	10.158	290.565	0.000	0.000	0.030	1.876	0.728	0.000	0.075	7.472
440/3/1998	Капуста тушеная	150	3.577	0.552	16.725	83.455	0.005	77.700	0.000	0.386	0.485	0.000	0.050	88.315
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	3.450	6.150	32.600	229.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за Завтрак:	505	21,00	19,22	88,09	635,05	0,01	80,60	0,17	1,07	2,30	1,54	0,19	108,72
	Обед													
76/2011	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2.205	6.330	18.625	140.000	0.103	16.015	0.008	3.521	1.940	0.000	0.200	28.550
298/2/2011	Голубцы ленивые тушеные в соусе сметанном	125(75/50)	6,687	13,969	6,031	180,224	0,006	19,643	0,06	3,026	1,067	0,000	0,11	44,461
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3.062	4.224	25.966	152.917	0.180	29.967	0.030	0.150	0.502	0.000	0.052	18.096
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	770	15,02	24,88	101,08	691,36	0,29	65,63	0,10	6,70	3,51	0,00	0,36	100,51
	Итого за день:	1275	36,02	44,10	189,17	1326,41	0,30	146,23	0,27	7,77	5,81	1,54	0,55	209,23
	ИТОГО ЗА Завтрак:		477,93	524,20	1898,49	14853,91	2,49	590,03	63,74	85,29	255,59	768,90	24,34	3819,85
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (завтрак):		19,91	21,84	79,10	618,91	0,10	24,58	2,66	3,55	10,65	32,04	1,01	159,16
	ИТОГО ЗА Обед:		516,57	624,74	2371,15	17005,32	4,70	1220,21	194,81	179,44	100,75	24,25	8,63	2248,98
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (обед):		21,52	26,03	98,80	708,55	0,20	50,84	8,12	7,48	4,20	1,01	0,36	93,71
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		994,51	1148,94	4269,64	31859,23	7,19	1810,24	258,55	264,72	356,35	793,15	32,96	6068,83
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		41,44	47,87	177,90	1327,47	0,30	75,43	10,77	11,03	14,85	33,05	1,37	252,87
	СООТНОШЕНИЕ:		1,00	1,16	4,29									

Примечание:

* - С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная

**- Допускается замена свежей капусты на квашенную

***- Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная.

****- Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления: печенье, вафли, мини-кексы, пряники, коржики

С целью улучшения рациона питания, допускается увеличение выхода готовых блюд в пределах установленной стоимости

Литература (сборники рецептов):

Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998

Издательство "Дели принт", Москва, 2011

Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002

Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011

Издательство "Академия", Москва, 2014

Издательство "Харвест", Минск, 2006

Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016

Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020

Издательство "Гидрометеиздат", Санкт-Петербург, 2000

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca

Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018

Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976 под редакцией А.А. Покровского