



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

А.Н. Гончаров



**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 12 ДО 18 ЛЕТ.
2020-2021 ГОД ,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. ЖИВ.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	C, мкг
Завтрак																	
ТТК № 209	Каша пшеничная мол жид, с маслом	220	3,03	3,22	7,89	0,00	7,75	112,90	152,7	36	113,8	0,57	36,56	84,13	0,36	0,05	6,51
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0,2	0,02	0	
Обед																	
139/2004	Суп. картофельный с бобовыми	250	4,14	0,00	4,76	5,40	10,70	107,03	85,45	63,03	114,1	2,09	0	30,15	2,87	0,16	11,2
393/97	Сосиски отварные	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0,5	0,02	0	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	4,21	0,66	32,38	195,03	12,29	7,29	40,08	0,74	17,7	32,65	0,82	0,06	0
6/10	Компот из смесн сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за день		25,66	13,12	32,40	6,54	97,97	797,14	414,9	224,4	516,8	7,78	54,79	217,66	6,38	0,45	48,93

МЕНЮ

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Въход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		всего	в т.ч. жив.	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг
Завтрак																	
257	Каша геркулесовая молочная на с.м	220	8,59	3,13	5,70	3,03	37,85	243,14	163,6	84,58	243,4	1,98	12,94	36,06	1	0,2	4,92
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
132 /2004	Рассольник Ленинградский	250	0,74	0,00	3,77	4,20	4,26	55,64	67,69	42,91	50,45	0,87	0	31,96	2,41	0,04	11,28
478/2004	Занекалка картофельная с мясом	150	5,97	5,86	6,65	2,36	2,80	95,33	17,88	8,75	55,47	0,93	14,16	19,59	1,88	0,02	0,06
ТТК № 339	Компот из смородины зам.с вит.С1	200	0,15	0,00	0,00	0,00	25,05	97,74	66,24	46,87	54,21	1,08	0,08	27,62	0,49	0,05	104,3
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			21,02	10,43	18,16	10,60	112,04	705,31	390,2	223,3	514,8	6,93	33,18	129,9	6,51	0,41	122

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Всех од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
302/2004	Каша рисовая вязкая на к.м.	220	6,41	3,06	3,86	0,48	45,58	246,85	159,4	55,7	179,4	0,98	21,56	36,06	0,41	0,09	4,92	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
Обед																		
27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	1,13	4,88	0,20	11,06	102,89	125,6	59,46	109,8	1,32	22,26	374,06	0,89	0,08	17	
460/96	Котлеты рубленые из курицы	90	15,02	12,86	15,74	4,66	13,09	256,13	17,93	19,31	125,5	1,33	28,08	28,08	2,54	0,09	0,56	
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	0	32,3	0,57	0,04	11,4	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за день		36,86	20,31	32,90	7,41	162,81	1114,75	576,6	334,5	774,6	9,73	102,4	573,12	6,55	0,58	45,3	

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
ТТК № 89	Запеканка творожно-морковная	100	11,40	11,52	7,88	1,53	10,83	161,19	127,1	23,47	153,3	0,57	34,38	61,71	0,87	0,04	0,72
-	Шовидло	20	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0,1	
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,95	4,90	4,12	66,79	111,3	62,69	83,56	1,48	0	34	2,8	0,07	21,7
ТТК № 5	Котлета мясная "Буженина"	60	7,58	7,58	8,45	3,07	4,12	123,95	9,98	12,44	82,02	1,12	6	11,42	1,4	0,03	0,76
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	150	3,48	0,03	4,24	0,53	35,20	199,13	44,92	48,01	99,06	0,98	18,41	52,66	0,59	0,05	6,6
2/10	Компот из яблок и вишня	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	73,40	75,5	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за день			29,01	19,13	26,25	10,75	128,15	877,44	453,8	267,9	605,9	8,26	59,27	253,9	8,06	0,39	54,56

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			в т.ч. ЖИВ.	всего	в т.ч. всего	в т.ч. РАСТ.			Са	Мg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
ГТК № 86	Каша "Дружба" Ассюта (рис, греч.) мс	220	5,55	3,22	8,39	0,56	27,05	209,30	148,2	59,22	160,8	1,33	36,56	80,63	0,46	0,1	5,19
693/2004	Касао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																	
138\2004	Суп картофельный с крупой (рис)	250	0,61	0,02	1,97	0,00	4,87	40,32	69,34	47,5	59,42	0,96	0	32,3	0,57	0,05	12
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,55	9,12	10,25	2,36	5,91	154,59	15,39	14,97	99,37	1,5	6,2	11,43	1,14	0,04	0,88
468/96	Бобовые отварные	180	0,03	0,03	5,09	0,00	0,05	46,15	20,01	1,13	4,88	0,16	37,17	41,14	0,06	0	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов - 2 вар.	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за день			22,46	14,36	27,82	4,03	97,59	739,37	399,2	214,1	501,9	7,24	85,98	216	3,74	0,34	38,73

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. всего	жирн.	в т.ч. всего	раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
ТТК № 209	Каша рисовая на цельном молоке с мас.	220	6,33	4,81	8,88	0,28	29,51	224,88	180,4	32,27	166,7	0,43	39,27	72,22	0,17	0,06	0,86
	Кофейный напиток с молоком	200	2,96	3,15	2,76	0,00	14,96	93,85	141,7	40,07	107,3	0,66	11,4	42,32	0,38	0,05	8,05
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Обед																
140/2004	Суп картофельный с макар. вад.	250	1,29	0,00	2,32	2,63	7,83	58,73	77,49	49,28	68,34	1,15	0	32,3	1,82	0,06	12
393/97	Колбасные изделия отварные	50	6,75	6,75	4,39	0,00	0,05	66,78	9,2	7,88	73,15	1,4	0	0	0,2	0,02	0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	0,05	9,32	2,34	36,77	282,79	48,05	146,1	212	4,6	35,4	83,55	0,97	0,24	5,94
ТТК № 80/20	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	34	0,6	0,04	12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за день.		30,41	14,76	28,30	5,87	117,82	874,97	538,4	343,8	750,4	10,9	86,07	264,69	5,07	0,58	38,85

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		Д, г	Л, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Р0, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																			
ТТК №209	Каша манная на цельном молоке с мас.	220	7,19	4,81	8,88	0,28	28,64	224,93	183,3	24,61	151,2	0,43	39,27	72,22	0,47	0,08	0,86		
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0,26	0,02	0				
Обед																			
131/2004	Рассольник Домашний	250	0,73	0,03	3,67	0,00	2,61	47,02	81,54	48,41	64,34	1,08	17,7	63,25	0,59	0,05	15		
460/2018	Котлеты рубленные из филе кури	70	12,38	10,83	3,80	2,80	8,33	119,83	17,43	23,5	110,1	1,44	0	2,77	1,89	0,08	0,48		
148	Рис отварной с овощами	150	3,91	0,00	0,48	0,53	37,86	177,88	19,36	30,81	86,74	0,71	0	0	0,21	0,04	1,11		
702/2004	Паштет из печени витаминизированный - 2 вар.	200	0,48	0,00	0,18	0,21	20,22	89,24	83,2	54,24	62,25	1,43	0	161,65	1,26	0,06	73,8		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0		
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за день			29,68	15,66	17,73	4,53	140,04	861,58	467,1	250,1	600,3	7,81	57,45	334,98	5,97	0,46	103,3		

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	А, мкг	УЭ, мкг	ТЭ, мкг	Н1, мкг	С, мг	
																	всего
17/5	Завтрак	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	239,71	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,2	0,05	0,15	
	Пудинг из пшеницы	20	0,10	0,00	0,00	0,00	62,88	3,5	1,75	2,25	0,33	0	0	0	0	0,13	
	Повидло	200	0,38	0,00	0,09	0,10	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02	
628/96	Чай с сахаром	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный																
	Обед																
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,27	0,00	3,94	3,93	8,08	73,71	63,04	77,45	1,62	0,13	45,81	2,22	0,07	15,36	
388/2004	Выпечка рыбные (минт)	50	1,51	0,35	0,47	0,07	6,58	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0	
330/2004	Бобовые отварные (горох)	150	13,19	0,03	5,49	1,28	29,85	237,46	109,4	253	5,04	30,07	64,66	1,0	0,43	25,36	
	Кисель с сахаром	200	0,07	0,07	0,00	0,00	28,85	109,89	62,13	42,98	49,59	0,85	32,3	0,57	0,04	11,4	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0	
	Итого за день		35,04	14,61	21,02	8,04	149,53	944,45	497,7	302,5	665,6	11	69,07	248,26	6,63	0,72	64,41

МЕНЮ

11 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых. од., г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	Т.О, мг	B1, мг	C, мг	
	Завтрак																	
ТТК № 86	Каша Ассорти (рис - пшеничная) мкс	220	6,89	6,56	7,24	0,11	24,65	191,20	215,8	38,59	178,8	0,65	31,48	64,39	0,19	0,08	3,17	
693/2004	Какао на молоке	200	2,28	1,45	1,63	0,60	20,72	105,77	64,35	25,4	67,16	0,95	6	14,52	0,07	0,02	1,46	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Обед																	
171/2004	Суп-пюре из картофеля с гречками	250	2,97	1,06	4,15	0,17	13,40	104,20	50,25	12,53	49,36	0,48	4,22	7,74	0,24	0,04	0,65	
27/8	Кнели мясные паровые	50	10,86	11,81	9,44	1,80	3,59	142,95	36,32	14,51	110,5	1,36	6,04	17,8	0,88	0,03	0,06	
43/3	Макаронные изделия отварные	150	4,89	0,03	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37	
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за день		32,98	21,42	28,12	4,74	125,25	903,90	505,5	255,6	664,3	8,98	66,91	200,54	3,78	0,44	27,9	

МЕНЮ

12 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		д, г	л, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																		
340	Омлет натуральный	110	10,54	10,54	0,00	15,08	0,00	1,97	185,39	0	0	0	0	0	0	0	0	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	0,00	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
Обед																		
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	0,00	4,93	4,98	4,93	3,98	67,32	108,6	62,69	83,56	1,48	0	234	2,87	0,07	21,7
ГРК №5	"Ежики" мясные	50	5,57	5,21	1,43	4,22	1,43	3,18	73,41	11,11	9,43	51,98	0,92	0	0,85	1,13	0,02	0,06
257/1996	Каша гречневая вязкая	180	4,89	0,03	1,44	5,04	1,44	20,57	157,21	53,39	94,05	132,4	2,8	19,12	60	0,82	0,12	3,37
2/10	Напиток из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	0,01	15,76	63,05	75,42	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за день			26,57	15,89	38,12	8,35	83,11	797,41	329,2	279,8	433,6	8,47	78,68	454,12	7,11	0,39	50,93	

МЕНЮ

13 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белсы, г		Жиры, г		Углюво- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
																		всего
Завтрак																		
302.1	Каша вязкая гречневая на п.м.	220	9,79	3,00	5,09	1,78	41,02	261,67	163	136,2	261,2	4,07	21,12	36,3	0,65	0,25	4,77	
5/13/2011	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
628/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,06	0,10	0,10	13,89	57,35	68,23	46,3	56,32	0,93	0,56	34,8	0,61	0,05	13,14	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
Обед																		
147/2004	Суп с макаронными изделиями с курицей	262,5	5,18	3,02	6,13	0,26	14,31	135,86	90,76	63,94	110,4	1,64	21,54	81,23	1,12	0,09	15,09	
393/97	Сосиски отварные	50	4,68	4,68	7,54	0,00	0,40	88,17	10	5,63	48,65	0,72	0	0	0,25	0,01	0	
527/1997	Рис припущенный (масло сливочное)	200	4,64	0,03	5,65	0,70	46,93	265,50	59,89	64,01	132,1	1,31	24,54	70,21	0,79	0,07	8,8	
ТТК № 3	Компот из клубники зам.с вит.С I	200	0,27	0,27	0,00	0,00	25,17	98,50	66,84	42,22	49,26	0,88	0,08	27,62	0,49	0,05	83,3	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0	
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за день			32,26	13,70	27,79	3,46	170,42	1090,04	575,2	386,7	788,7	11,4	88,85	274,25	4,88	0,64	125,2	

14 ДЕНЬ

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг			
	Завтрак																			
257/1996	Каша геркулесовая молочная с маслом с	210	8,33	3,05	5,53	2,93	33,71	224,44	157,9	81,22	235,3	1,9	12,6	34,52	0,96	0,2	4,58			
628/96	Чай с сахаром	200	0,38	0,00	0,09	0,10	13,70	54,76	65,76	45,57	54,98	0,93	0,48	34,8	0,61	0,04	12,02			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,96	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0			
	Обед																			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,59	0,00	4,95	4,93	10,01	92,43	113,7	78,8	96,81	2,03	0,16	57,26	2,92	0,08	19,2			
14/8	Котлеты из мяса говядины	50	7,42	6,89	6,62	0,12	5,71	112,99	10,47	12,38	72,68	1,1	6,37	13,62	0,21	0,03	0,66			
538 /1997	Картофельное пюре	150	0,66	0,70	4,92	0,00	1,03	50,91	32,35	3,26	20,62	0,09	34,25	41,78	0,08	0,01	0,12			
6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,51	0,00	0,00	13,62	54,64	68,93	47,59	55,38	0,96	0,05	35,78	0,63	0,05	19,2			
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,00	0,10	0,10	7,01	33,72	2,24	3,32	8,74	0,23	0	0	0,2	0,02	0			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
-	Итого за день		22,15	11,15	22,52	8,50	99,14	697,85	459,5	283,6	579,9	8,13	53,91	217,92	6,06	0,48	55,77			