

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (1 НЕДЕЛЯ)
ПОНЕДЕЛЬНИК

1 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	54-19з/20	10	0,1	6,2	0,1	74,8	2	1	0	0	0,02	65,3	0,13	0	0,01	0	0	0,1	0
2	каша вязкая молочная пшениная	54-6к/20	200	6,3	8,7	17,5	238	95	111,4	19	121	0,3	23,4	1,85	0,18	0,15	0,54	11,6	0,3	0
3	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
4	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
5	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
6	фрукты (яблоко)	п/п	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	100,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,00	0,30	0,08
итого:			560,00	10,70	15,78	55,54	489,60	304,10	148,30	46,20	191,60	4,43	94,08	1,98	0,28	0,22	11,70	14,56	6,42	0,20

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	огурец свежий порционно	54-2з/20	50	0,4	0,5	1,25	7,05	50,5	11,5	7	21	0,3	5	0	0,02	0,02	4,15	1,5	0,15	0,01
2	сыр твердых сортов в нарезке суп картофельный с	54-1з/20	10	2,63	0,66	0	34,46	10	100	5,5	60	0,07	21	0,09	0,003	0,04	0,07	0	0,3	0
3	макаронными изделиями	54-24с/20	250,00	2,01	10,30	21,93	238,58	24,00	140,00	2,25	85,50	0,06	71,50	0,63	0,01	0,05	0,35	14,00	0,01	0,26
4	голубцы ленивые	п/Ф	100,00	7,78	10,40	16,70	200,10	23,67	39,39	6,54	79,00	0,28	101,80	2,77	0,02	0,07	1,07	2,30	0,01	0,27
5	каша гречневая рассыпчатая	54-4г/20	200	9	7,6	37,9	268,5	91	19	59	111	2,2	22,6	0,59	0,18	0,16	0	14,7	1,7	0,21
6	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
7	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
8	сок фруктовый	п/п	200,00	0,00	0,00	7,10	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	0,00	0,05	0,06	2,00	0,00	0,00	0,00
9	фрукты (груша)	п/п	110,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
итого:			990	27,29	30,42	125,67	992,67	407,27	346,64	110,34	441,25	5,29	244,7	4,08	0,403	0,46	12,64	34,94	8,94	0,83
ИТОГО:			1550,00	37,99	46,20	181,21	1482,27	711,37	494,94	156,54	632,85	9,72	338,78	6,06	0,68	0,68	24,34	49,50	15,36	1,03

ВТОРНИК

2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	54-19з/20	10	0,1	6,2	0,1	74,8	2	1	0	0	0,02	65,3	0,13	0	0,01	0	0	0,1	0
2	кондитерские изделия	п/п	10,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	каша жидкая молочная рисовая	312	200	8,5	8,7	30,3	247,2	15,9	141	16	91,9	0,25	107,3	1,86	0,14	0,14	0,37	12,6	0,05	0,39
4	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
5	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
6	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
7	кисломолочный продукт	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	122,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
итого:			570,00	20,20	23,68	96,94	642,30	227,60	287,89	55,70	299,14	1,68	216,97	2,42	0,29	0,47	1,23	22,06	7,94	0,47

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	кукуруза консервированная рассольник ленинградский с	54-213/20	60	1	0,16	5,8	26,09	46,5	18,35	5,65	17,5	0,16	0,6	0	0,01	0,02	0,96	0	0,14	0,09
2	рисом	54-3с/20	250,00	4,43	7,80	20,70	186,73	28,75	26,25	6,00	65,24	0,72	130,00	0,63	0,03	0,06	0,65	10,75	0,03	0,35
3	тефтели мясные	п/ф	100,00	7,80	11,20	10,00	138,50	12,40	107,80	19,70	67,10	0,10	75,50	2,00	0,05	0,17	3,00	4,50	0,01	0,36
4	рис отварной	54-6Г/20	200	3,8	7,2	40,6	228,3	61	8	11	74	0,07	25,5	0,78	0,04	0,03	0	13,7	9,7	0,12
5	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
6	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
7	напиток из шиповника	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			880	22,7	27,22	122,79	793,1	260,25	189,15	63,4	295,59	2,67	329,6	3,41	0,27	0,38	12,61	30,39	16,55	0,99
ИТОГО:			1450,00	42,90	50,90	219,73	1435,40	487,85	477,04	119,10	594,73	4,35	546,57	5,83	0,56	0,85	13,84	52,45	24,49	1,46

СРЕДА

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	10	2,63	0,66	0	34,46	10	100	5,5	60	0,07	21	0,09	0,003	0,04	0,07	0	0,3	0
2	каша жидкая молочная манная	122	206	6,9	6,9	33,7	247	27,6	144,3	21,03	61,3	0,33	46,19	0,86	0,07	0,16	0,25	6,5	0,31	1,2
3	какао с молоком	54-21гн/20	200,00	4,60	3,60	8,60	80,40	20,00	3,00	7,00	13,00	0,85	27,30	0,50	0,04	0,06	0,68	7,00	0,29	0,04
4	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
5	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
6	фрукты (груша)	п/п	110,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
ИТОГО:			576,00	18,13	11,94	74,04	511,86	239,50	279,30	59,13	201,40	3,66	96,49	1,45	0,20	0,32	6,00	15,46	6,70	1,30

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
зеленый горошек																				
1	консервированный	54-20з/20	50	1,13	0,07	2,33	14,72	32,68	7,32	7,32	21,32	0,25	12	0	0,03	0,01	1,6	0	0,06	0
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	10	2,63	0,66	0	34,46	10	100	5,5	60	0,07	21	0,09	0,003	0,04	0,07	0	0,3	0
3	суп рыбный из консервов	с 97	250,00	6,68	9,45	15,68	178,25	22,00	119,75	7,25	134,00	1,00	108,80	0,90	0,05	0,20	2,25	8,25	0,63	0,43
4	котлета из говядины	п/ф	100,00	8,40	9,80	13,40	136,30	15,10	131,72	4,77	88,14	0,78	69,38	1,25	0,16	0,12	0,05	4,30	0,05	0,29
5	макароны отварные	54-1г/20	200	4,1	5,6	23,7	209,3	71	14	10	53	1	25,5	0,59	0,08	0,03	0	27,7	0,1	0,04
6	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
7	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
8	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,10	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
9	фрукты (апельсин)	п/п	110,00	0,90	0,20	8,10	37,80	127,00	34,00	13,00	23,00	0,30	8,00	0,00	0,04	0,03	30,00	2,00	0,50	0,02
ИТОГО:			990	29,21	26,44	100,4	786,91	411,08	431,44	70,49	456,71	4,58	245,06	2,83	0,463	0,47	35,13	43,69	8,33	0,92
ИТОГО:			1566,00	47,34	38,38	174,44	1298,77	650,58	710,74	129,62	658,11	8,24	341,55	4,28	0,67	0,79	41,13	59,15	15,03	2,22

ЧЕТВЕРГ

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	54-19з/20	10	0,1	6,2	0,1	74,8	2	1	0	0	0,02	65,3	0,13	0	0,01	0	0	0,1	0
2	кондитерские изделия	п/п	10,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	каша молочная "Дружба"	313	200	10,8	7	14,1	198,9	21,2	137,8	27	101,3	0,23	87,3	1,8	0,12	0,2	0,6	20,16	0,41	0,25
4	сок	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
5	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
6	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
7	фрукты (мандарин)	п/п	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,00	0,06	0,03	18,00	0,30	0,10	0,15
итого:			570,00	18,30	18,98	84,74	566,20	280,90	197,69	62,70	229,54	1,66	184,97	2,36	0,29	0,36	18,86	25,92	6,40	0,46

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	помидор свежий порционно	54-3з/20	60	0,59	0,9	1,92	10,65	51,65	7	10	13	0,45	66,5	0	0,04	0,02	12,5	1	0,11	0,01
2	суп картофельный с горохом	54-8с/20	250,00	5,15	5,75	20,35	110,40	43,75	153,75	8,75	81,60	0,06	34,00	0,63	0,10	0,10	2,25	6,25	0,01	0,68
3	капуста тушеная	54-8г/20	200	4	6,8	19,4	128,3	67,3	109	23	83	0,7	117,3	0,9	0,06	0,08	14,3	14	1	0,22
4	тефтели мясные	п/ф	100,00	7,80	11,20	10,00	138,50	12,40	107,80	19,70	67,10	0,10	75,50	2,00	0,05	0,17	3,00	4,50	0,01	0,36
5	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
6	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
7	компот из сухофруктов	196	200,00	2,40	0,10	41,40	171,00	0,25	70,93	15,68	63,51	0,44	0,00	0,00	0,04	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00
итого:			880	25,01	25,41	123,56	707,03	278,45	466,23	95,18	376,96	2,83	293,3	3,53	0,39	0,48	32,13	27,19	7,8	1,34
ИТОГО:			1450,00	43,31	44,39	208,30	1273,23	559,35	663,92	157,88	606,50	4,49	478,27	5,89	0,68	0,84	50,99	53,11	14,20	1,80

ПЯТНИЦА

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	джем фруктовый	п/п	10,00	0,05	0,00	7,19	28,96	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	5,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,32	0,60	0,00
2	макароны отварные с сыром	54-3г/20	200	10,5	7,6	38,2	236,9	7,6	138	15	101,4	1	51,1	1,9	0,08	0,07	0,06	25,6	2,6	0,76
3	напиток из шиповника	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
4	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
5	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
6	фрукты (апельсин)	п/п	110,00	0,90	0,20	8,10	37,80	127,00	34,00	13,00	23,00	0,30	8,00	0,00	0,04	0,03	30,00	2,00	0,50	0,02
итого:			570,00	15,65	8,48	90,13	473,46	235,20	197,20	45,50	180,30	2,99	162,10	1,90	0,23	0,20	38,30	28,88	9,40	0,83

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	кукуруза консервированная	54-213/20	60	1	0,16	5,8	26,09	46,5	18,35	5,65	17,5	0,16	0,6	0	0,01	0,02	0,96	0	0,14	0,09
2	пельмени отварные	664	200,00	8,60	16,50	29,40	280,00	11,60	198,10	9,50	89,00	0,00	107,20	2,90	0,01	0,10	0,50	5,70	0,40	0,49
3	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
4	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
5	какао с молоком	54-21гн/20	200,00	4,60	3,60	8,60	80,40	20,00	3,00	7,00	13,00	0,85	27,30	0,50	0,04	0,06	0,68	7,00	0,29	0,04
6	кондитерские изделия	п/п	10,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
7	кисломолочный продукт	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	122,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
8	фрукты (яблоко)	п/п	110,00	0,40	0,40	9,80	44,40	100,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,00	0,30	0,08
итого:			750	26,17	28,02	113,39	730,87	393	382,89	69,2	316,24	4,51	175,47	3,4	0,26	0,46	12,74	20,14	9,8	0,79
ИТОГО:			1320,00	41,82	36,50	203,52	1204,33	628,20	580,09	114,70	496,54	7,50	337,57	5,30	0,49	0,66	51,04	49,02	19,20	1,62

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (2 НЕДЕЛЯ)

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	54-19з/20	10	0,1	6,2	0,1	74,8	2	1	0	0	0,02	65,3	0,13	0	0,01	0	0	0,1	0
2	каша вязкая молочная пшенная	54-6к/20	200	6,3	8,7	17,5	238	95	111,4	19	121	0,3	23,4	1,85	0,18	0,15	0,54	11,6	0,3	0
3	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
4	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
5	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
6	фрукты (груша)	п/п	110,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
итого:			570,00	10,70	15,68	56,04	490,70	309,10	151,30	49,20	196,60	3,53	91,08	1,98	0,27	0,23	6,70	13,56	6,22	0,13

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	огурец свежий порционно	54-2з/20	50	0,4	0,5	1,25	7,05	50,5	11,5	7	21	0,3	5	0	0,02	0,02	4,15	1,5	0,15	0,01
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	10	2,63	0,66	0	34,46	10	100	5,5	60	0,07	21	0,09	0,003	0,04	0,07	0	0,3	0
3	щи из свежей капусты со сметаной	51-1с/20	250,00	3,77	7,57	7,12	120,00	22,90	46,50	6,25	38,75	0,59	115,25	0,50	0,03	0,04	13,45	9,08	0,43	0,60
4	голубцы ленивые	п/Ф	100,00	7,78	10,40	16,70	200,10	23,67	39,39	6,54	79,00	0,28	101,80	2,77	0,02	0,07	1,07	2,30	0,01	0,27
5	каша гречневая рассыпчатая	54-4г/20	200	9	7,6	37,9	268,5	91	19	59	111	2,2	22,6	0,59	0,18	0,16	0	14,7	1,7	0,21
6	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
7	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
8	сок фруктовый	п/п	200,00	0,00	0,00	7,10	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	0,00	0,05	0,06	2,00	0,00	0,00	0,00
9	фрукты (груша)	п/п	110,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
итого:			990	29,05	27,69	110,86	874,09	406,17	253,14	114,34	394,5	5,82	288,45	3,95	0,423	0,45	25,74	30,02	9,36	1,17
ИТОГО:			1560,00	39,75	43,37	166,90	1364,79	715,27	404,44	163,54	591,10	9,35	379,53	5,93	0,69	0,68	32,44	43,58	15,58	1,30

ВТОРНИК

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	54-19з/20	10	0,1	6,2	0,1	74,8	2	1	0	0	0,02	65,3	0,13	0	0,01	0	0	0,1	0
2	кондитерские изделия	п/п	10,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	каша жидкая молочная рисовая	312	200	8,5	7,7	34,3	247,2	15,9	141	16	118	0,25	127,6	1,9	0,14	0,14	0,37	12,6	0,05	0,39
4	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
5	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
6	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
7	фрукты (яблоко)	п/п	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	100,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,00	0,30	0,08
итого:			570,00	15,60	19,88	107,24	623,90	220,60	181,89	49,70	240,24	3,78	220,27	2,46	0,28	0,29	10,63	20,06	6,24	0,53

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	кукуруза консервированная рассольник ленинградский с	54-213/20	50	1	0,16	5,8	26,09	46,5	18,35	5,65	17,5	0,16	0,6	0	0,01	0,02	0,96	0	0,14	0,09
2	рисом	54-3с/20	250,00	4,43	7,80	20,70	186,73	28,75	26,25	6,00	65,24	0,72	130,00	0,63	0,03	0,06	0,65	10,75	0,03	0,35
3	тефтели мясные	п/ф	100,00	7,80	11,20	10,00	138,50	12,40	107,80	19,70	67,10	0,10	75,50	2,00	0,05	0,17	3,00	4,50	0,01	0,36
4	рис отварной	54-6Г/20	200	3,8	7,2	40,6	228,3	61	8	11	74	0,07	25,5	0,78	0,04	0,03	0	13,7	9,7	0,12
5	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
6	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
7	напиток из шиповника	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
8	фрукты (мандарин)	п/п	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,00	0,06	0,03	18,00	0,30	0,10	0,15
итого:			970	23,5	27,42	130,29	828,1	415,25	224,15	74,4	312,59	2,77	339,6	3,41	0,33	0,41	30,61	30,69	16,65	1,14
ИТОГО:			1540,00	39,10	47,30	237,53	1452,00	635,85	406,04	124,10	552,83	6,55	559,87	5,87	0,61	0,70	41,24	50,75	22,89	1,67

СРЕДА

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	10	2,63	0,66	0	34,46	10	100	5,5	60	0,07	21	0,09	0,003	0,04	0,07	0	0,3	0
2	каша жидкая молочная манная	122	206	6,9	6,9	33,7	247	27,6	144,3	21,03	61,3	0,33	46,19	0,86	0,07	0,16	0,25	6,5	0,31	1,2
3	какао с молоком	54-21гн/20	200,00	4,60	3,60	8,60	80,40	20,00	3,00	7,00	13,00	0,85	27,30	0,50	0,04	0,06	0,68	7,00	0,29	0,04
4	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
5	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
6	кисломолочный продукт	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	122,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
итого:			566,00	22,73	14,84	67,24	529,16	241,50	382,30	62,13	281,40	2,46	116,49	1,45	0,22	0,49	1,60	18,46	8,60	1,31

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
	зеленый горошек																				
1	консервированный	54-20з/20	40	1,13	0,07	2,33	14,72	32,68	7,32	7,32	21,32	0,25	12	0	0,03	0,01	1,6	0	0,06	0	
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	10	2,63	0,66	0	34,46	10	100	5,5	60	0,07	21	0,09	0,003	0,04	0,07	0	0,3	0	
3	суп рыбный из консервов	с 97	250,00	6,68	9,45	15,68	178,25	22,00	119,75	7,25	134,00	1,00	108,80	0,90	0,05	0,20	2,25	8,25	0,63	0,43	
4	котлета из говядины	п/ф	100,00	8,40	9,80	13,40	136,30	15,10	131,72	4,77	88,14	0,78	69,38	1,25	0,16	0,12	0,05	4,30	0,05	0,29	
5	макароны отварные	54-1г/20	200	4,1	5,6	23,7	209,3	71	14	10	53	1	25,5	0,59	0,08	0,03	0	27,7	0,1	0,04	
6	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07	
7	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0	
8	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,10	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07	
	итого:		870	28,31	26,24	92,3	749,11	284,08	397,44	57,49	433,71	4,28	237,06	2,83	0,423	0,44	5,13	41,69	7,83	0,9	
	ИТОГО:		1436,00	51,04	41,08	159,54	1278,27	525,58	779,74	119,62	715,11	6,74	353,55	4,28	0,65	0,93	6,73	60,15	16,43	2,21	

ЧЕТВЕРГ

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	54-19з/20	10	0,1	6,2	0,1	74,8	2	1	0	0	0,02	65,3	0,13	0	0,01	0	0	0,1	0
2	кондитерские изделия	п/п	10,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	каша молочная "Дружба"	313	200	10,8	7	14,1	198,9	21,2	137,8	27	101,3	0,23	87,3	1,8	0,12	0,2	0,6	20,16	0,41	0,25
4	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
5	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
6	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
7	фрукты (мандарин)	п/п	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,00	0,06	0,03	18,00	0,30	0,10	0,15
	итого:		570,00	18,30	18,98	84,74	566,20	280,90	197,69	62,70	229,54	1,66	184,97	2,36	0,29	0,36	18,86	25,92	6,40	0,46

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	помидор свежий порционно	54-3з/20	50	0,59	0,9	1,92	10,65	51,65	7	10	13	0,45	66,5	0	0,04	0,02	12,5	1	0,11	0,01
2	суп картофельный с горохом	54-8с/20	250,00	5,15	5,75	20,35	110,40	43,75	153,75	8,75	81,60	0,06	34,00	0,63	0,10	0,10	2,25	6,25	0,01	0,68
3	пюре картофельное	54-11г/20	200	2,1	6,1	21,5	144,4	183	52	18	71	0,4	22,8	0,75	0,16	0,14	13,66	18	1,1	0,02
4	рыба тушеная с овощами	54-11р/20	100,00	10,70	5,40	6,28	167,10	49,00	104,00	15,70	98,57	0,06	45,70	1,17	0,09	0,07	2,72	14,28	0,13	0,63
5	хлеб пшеничный	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
6	хлеб ржанной	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
7	сок	196	200,00	2,40	0,10	41,40	171,00	0,25	70,93	15,68	63,51	0,44	0,00	0,00	0,04	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00
8	фрукты (груша)	п/п	110,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
	итого:		980	26,41	19,21	132,24	797,23	535,75	424,43	98,18	412,43	3,79	171	2,55	0,55	0,47	36,21	41,97	8,12	1,42
	ИТОГО:		1550,00	44,71	38,19	216,98	1363,43	816,65	622,12	160,88	641,97	5,45	355,97	4,91	0,84	0,83	55,07	67,89	14,52	1,88

ПЯТНИЦА

10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	джем фруктовый	п/п	10,00	0,05	0,00	7,19	28,96	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	5,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,32	0,60	0,00
2	каша жидкая молочная рисовая	312	200	8,5	8,7	30,3	247,2	15,9	141	16	91,9	0,25	107,3	1,86	0,14	0,14	0,37	12,6	0,05	0,39
3	сок	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
4	хлеб пшеничный	п/п	30	2,28	0,24	14,76	70,3	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,03	0,01	0	0,96	1,8	0,05
5	хлеб ржанной	п/п	20	1,32	0,24	6,68	34,2	49	7	9,4	31,6	0,78	0	0	0,04	0,02	0	0	3,9	0
6	фрукты (яблоко)	п/п	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	100,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,00	0,30	0,08
итого:			560,00	13,15	9,78	83,93	490,36	216,50	182,20	42,50	158,80	4,14	215,30	1,86	0,28	0,26	18,61	15,88	6,65	0,52

ОБЕД

№	Наименование блюда	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	огурец свежий порционно суп молочный с макаронными изделиями	54-2з/20	50	0,4	0,5	1,25	7,05	50,5	11,5	7	21	0,3	5	0	0,02	0,02	4,15	1,5	0,15	0,01
2	каша гречневая рассыпчатая	664	250,00	4,87	5,67	22,30	167,70	24,50	119,00	14,25	73,00	0,80	29,75	0,55	0,00	0,08	1,06	3,24	0,01	0,40
3	котлета куриная	54-4г/20	200	9	7,6	37,9	268,5	91	19	59	111	2,2	22,6	0,59	0,18	0,16	0	14,7	1,7	0,21
4	хлеб пшеничный	п/ф	100,00	3,40	9,80	11,40	121,30	9,10	31,72	2,77	8,14	0,78	46,00	0,85	0,02	0,12	0,05	4,30	0,02	0,07
5	хлеб ржанной	п/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48	41,85	9	6,3	29,25	0,5	0	0	0,05	0,01	0	1,44	2,7	0,07
6	чай с лимоном и сахаром	п/п	25	1,65	0,3	8,35	42,7	61,25	8,75	11,75	39,5	0,58	0	0	0,05	0,02	0	0	3,97	0
7	кисломолочный продукт	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,10	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
8	итого:	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	122,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
ИТОГО:			1530,00	41,19	37,21	197,47	1293,79	631,90	510,07	163,17	545,19	9,50	341,03	3,85	0,64	0,88	25,63	45,06	17,22	1,37

Завтрак 1 неделя	82,98	78,86	401,39	2683,42	1287,30	1110,38	269,23	1101,98	14,42	754,61	10,11	1,29	1,57	76,09	106,88	36,86	3,26
Завтрак 2 неделя	80,48	79,16	399,19	2700,32	1268,60	1095,38	266,23	1106,58	15,57	828,11	10,11	1,34	1,63	56,40	93,88	34,11	2,95
итого:	163,46	158,02	800,58	5383,74	2555,90	2205,76	535,46	2208,56	29,99	1582,72	20,22	2,64	3,20	132,49	200,76	70,97	6,21
среднее за 10 дней	16,35	15,80	80,06	538,37	255,59	220,58	53,55	220,86	3,00	158,27	2,02	0,26	0,32	13,25	20,08	7,10	0,62
норма:	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	220-275	220-275	50-62,5	220-275	2,4-3	140-175	2-2,5	0,24-0,3	0,28-0,35	12-15	20-25	6-7,5	0,6-0,75
обед 1 неделя	130,38	137,51	585,81	4010,58	1750,05	1816,35	408,61	1886,75	19,88	1288,13	17,25	1,79	2,25	105,25	156,35	51,42	4,87
обед 2 неделя	135,31	127,99	579,23	4051,96	2056,65	1627,03	465,08	1939,62	22,02	1161,84	14,73	2,09	2,39	104,71	173,55	52,53	5,48
итого:	265,69	265,50	1165,04	8062,54	3806,70	3443,38	873,69	3826,37	41,90	2449,97	31,98	3,87	4,64	209,96	329,90	103,95	10,35
среднее за 10 дней	26,57	26,55	116,50	806,25	380,67	344,34	87,37	382,64	4,19	245,00	3,20	0,39	0,46	21,00	32,99	10,40	1,04
норма:	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	330-385	330-385	75-87,5	330-385	3,6-4,2	210-245	3-3,5	0,36-0,42	0,42-0,49	18-21	30-35	9-10,5	0,9-1,05
завтрак и обед 1 неделя	213,36	216,37	987,20	6694,00	3037,35	2926,73	677,84	2988,73	34,30	2042,74	27,36	3,08	3,82	181,34	263,23	88,28	8,13
завтрак и обед 2 неделя	215,79	207,15	978,42	6752,28	3325,25	2722,41	731,31	3046,20	37,59	1989,95	24,84	3,43	4,02	161,11	267,43	86,64	8,43
итого:	429,15	423,52	1965,62	13446,28	6362,60	5649,14	1409,15	6034,93	71,89	4032,69	52,20	6,51	7,84	342,45	530,66	174,92	16,56
среднее за 10 дней	42,915	42,352	196,562	1344,628	636,26	564,914	140,915	603,493	7,189	403,269	5,22	0,6508	0,784	34,245	53,066	17,492	1,656

Норма: 38,5-46,4 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410 550-660 550-660 125-150 60-720 6-7,2 350-420 5--6 0,6-0,72 0,7-0,84 30-36 50-60 15-17,5 1,5-1,75