

ГБОУ АО "Школа-интернат имени С.И.Здоровцева"

УТВЕРЖДАЮ

директор

Никитин А. И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Осень-весна
Категория: РАС (7-11)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 004	Российский каша вязкая молочная	200	23,1443	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54		215	126	49	185	1,3	51,6	3,1	
Ц 078	пшеничная Чай с лимоном	200	3,5280	0,3		6,7	28	380		1,16		30,2	6,9	4,6	8,5	0,8			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	63,96	15,44	24,97	71,13	567	161480	0,24	5,8	0,2	260,2	287,02	71,302	302,69	4,594	51,6	5,4	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 119	кекс	60	28,0000	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	45,20	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Обед																			
Ш	салат из квашеной капусты	40	6,0037	0,63	1,8	1,33	24		0,01	4,13			15,324	5,24	11,764	0,212			
Ш 026	суп картофельный с макаронами на бульоне	200	7,6034	5,16	2,78	18,48	119	97600	0,09	6,88		410,4	13,8	20,8	54,6	0,864	16,76	0,232	
Ш 057	Тефтели из мяса говядины	80	55,8132	10,32	12,51	6,3	179	68925,22	0,05	0,81			22,1426	22,5043	126,5113	1,5374			
Ш 045	Пюре гороховое с маслом	150	11,1664	12,67	6,14	25,63	208	23200	0,37				47,45	44,6583	116,8667	3,6667			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		732	85,84	33,61	24,01	89,17	706	260085,22	0,6	12,11		695,42	152,5026	136,841	416,896	8,9241	28,76	0,232	
Всего в день			194,99	54,02	63,01	219,99	1631	423405,22	1,15	67,91	0,2	1209,959	491,923	235,743	814,417	18,398	80,36	5,632	1,4077

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 008	Российский Каша вязкая молочная	200	19,0002	6,32	6,27	29,1	198	27060	0,12	0,52			111,94	64,38	157,38	1,84			
Ц 080	гречневая кофейный напиток с молоком	200	19,3690	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	75,65	16,96	23,04	67,23	540	147650	0,21	5,14	0,2	199	377,06	112,782	373,57	5,434	9	4,1	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Обед																			
Ш 019	свекла отварная с растительным маслом	40	2,0317	0,55	1,8	3,05	31	453,33	0,01	1,52		91	13	7,5	14,5	0,45	8	0,25	
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	200	3,1434	4,94	6,22	11,24	120	106400	0,04	6,42		194,8	25,4	15,2	40,4	0,496	15,36	1,256	
Ш 065	Котлеты из птицы	80	40,0034	15,36	3,52	10,78	135	5016	0,06	0,5		183,44	23,44	51,2	115,2	1,064	13,656	14,72	
Ш 043	Макароны отварные	150	15,4663	5,3	5,5	32,7	202	26600	0,06			53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		732	80,58	30,98	17,72	99,5	657	140669,33	0,32	58,44		694,26	130,626	124,538	314,254	9,154	69,816	16,326	
Всего в день			203,43	54,88	47,38	227,13	1502	299279,33	0,67	113,58	0,2	1065,26	561,506	264,37	771,764	19,888	78,816	20,426	0,3

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 096	омлет натуральный	140	27,0017	11,8	17,92	2,9	221	196700	0,07	0,3		179	108	17	202	2,1	43,7	26,1	
Ц 114 М	кукуруза консервированная	40	11,2000	0,9	0,65	4,5	28		0,01	3,84			17,04	5,2	16,8	0,008			
Ц 080	кофейный напиток с молоком	200	19,3690	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		530	82,69	19,84	30,94	45,53	538	278290	0,16	8,66	0,2	365	258,16	65,602	359,99	5,502	52,7	28	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 118	печенье Песочное	80	23,2000	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16		193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	40,40	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
Обед																			
Ш 013	овощи натуральные	40	5,2800	0,45	0,1	1,5	9	53200	0,03	10		116	5,6	8	10,4	0,35	0,8	0,15	
Ш 028	солёные-помидоры суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	200	5,2032	4,64	6	5,76	108	108200	0,02	10,76		184	37,2	13,04	31,04	0,48	15,2	0,344	
Ш 044	Картофельное пюре	150	10,8750	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2		624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
Ш 070	Сельдь с луком	80	38,0230	8,16	10,56	3,68	142						28	18	25	0,6			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285							
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		732	64,63	21,16	23,52	68,17	581	263860	0,26	31,26		1209,02	135,586	93,178	232,594	4,524	56,5	1,319	
Всего в день			187,72	45,01	59,18	183,3	1427	543990	0,89	90,08	0,2	1939,62	451,97	196,22	740,824	16,282	109,2	29,319	0,3

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	порциями сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 005	Российский каша вязкая молочная	200	22,7543	8,2	10,8	38,5	283	53170	0,14	0,55		225	134	39	205	2,2	49,6	33,1	
Ц 076	пшеничная Чай с сахаром	200	1,7680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	61,81	15,24	24,07	71,93	561	160770	0,2	4,69	0,2	260,8	292,62	60,502	321,39	5,394	49,6	35,4	0,3
Ш 119	Завтрак 2-ой кекс	60	28,0000	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	45,20	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Ш 023	Обед салат из консервированной	40	10,9067	1,12	2	2,6	33		0,07	1,52			7,64	7,12	21,92	0,32			
Ш 030	фасоли с луком Борщ из св.кап. и	200	7,3554	4,7	6,1	10,08	114	137840	0,03	6,76		264	33,6	19,2	42,6	0,872	17,16	0,396	
Ш 058	картофеля на бульоне Плов из мяса говядины	200	68,4750	15,43	19,82	34	376	202800	0,18	0,96			33,728	75,848	279,944	2,72			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		702	91,99	26,08	28,69	84,11	698	411000	0,36	9,54		549,02	128,754	145,806	451,618	6,556	29,16	0,396	
Всего в день			198,99	46,29	66,79	215,73	1617	573610	0,87	64,23	0,2	1064,159	473,774	233,908	867,839	16,83	78,76	35,796	1,4077

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	порциями сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 007	Российский Каша вязкая молочная	200	23,0843	8,6	12,8	34,2	285	52400	0,21	0,52		273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	
Ц 081	овсяная Какао с молоком	200	13,4860	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	73,85	20,04	30,47	73,63	644	176950	0,31	5,3	0,2	508	435,12	115,002	471,19	5,494	63	19,2	0,3
Ш 121	Завтрак 2-ой булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Ш 022	Обед икра овощная	30	8,4808		2,01	3	31		0,01	1,29			8,7			0,2871			
Ш 035	Рассольник"ленинградск ий" на бульоне	200	8,1274	4,72	6,24	13,6	129	107200	0,06	5,54		334,4	21	19,6	51,4	0,712	16,6	0,752	
Ш 053	Шницель натуральный рубленный	80	84,8903	17,46	21,62	5,1	285	112064	0,06	0,93			29,0346	24,3734	181,0774	2,464			
Ш 044	Картофельное пюре	150	10,8750	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2		624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	10,8900	0,5		32	130												
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		722	126,00	29,6	36,64	95,23	829	251724	0,33	17,95		958,42	123,5206	98,1114	398,631	6,5571	57,1	1,577	
Всего в день			247,05	56,58	73,73	229,26	1778	439634	0,78	73,25	0,2	1638,42	612,4606	240,163	953,761	17,351	120,1	20,777	0,3

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1-ый																			
Ц 001	масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 003	Российский каша вязкая молочная из риса	200	24,4643	5,2	6,5	28,4	193	31300	0,05	0,61		169	130	28	134	0,4	51,1	6,2	
Ц 077	Чай с молоком	200	7,8911	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	69,64	13,64	21,17	63,93	498	145500	0,12	5,01	0,2	265,3	341,42	55,602	289,49	3,694	55,6	9,4	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Обед																			
Ш 013	овощи натуральные	40	5,2800	0,45	0,1	1,5	9	53200	0,03	10		116	5,6	8	10,4	0,35	0,8	0,15	
Ш 031	солёные-помидоры	200	7,0866	4,7	6,08	10,08	114	137800	0,03	6,76		264	33,6	19,2	42,6	0,864	17,16	0,4	
Ш 054	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	75	109,3565	20,25	20,25	4,65	201	24000	0,03	1,05		240,9	10,305	17,805	135,75	1,875	12,84	1,785	
Ш 043	Гуляш из мяса говядины	150	15,4663	5,3	5,5	32,7	202	26600	0,06			53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
Ш 152	Макароны отварные	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 089	Хлеб р/п	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 137	Компот из сухофруктов	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		727	142,44	35,53	32,71	86,36	701	311960	0,24	18,11		958,92	114,291	95,643	335,904	6,433	63,6	2,435	
Всего в день			259,28	56,11	60,5	210,69	1504	468420	0,5	73,12	0,2	1396,22	509,531	178,295	709,334	15,427	119,2	11,835	0,3

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 096	омлет натуральный	150	28,9304	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32		191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9643	
Ц 018	зеленый горошек консервированный	40	6,7857	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77		45,2	14,8	4,5	14,3	0,13		0,2	
Ц 076	Чай с сахаром	200	1,7680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Ц 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Завтрак 1-ый		542	62,63	17,38	28,17	38,94	477	279850	0,14	5,13	0,2	259,8057	158,1043	39,2763	272,319	5,384	58,8214	28,264	0,3
Ш 118	Завтрак 2-ой печенье Песочное	80	23,2000	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16		193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	40,40	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
Ш 014	Обед овощи натуральные	40	8,3600	0,3	0,04	0,62	6	4000	0,01	4		56,5	9,2	5,6	16,8	0,24	1,2	0,1	
Ш 033	солёные огурцы	200	2,9674	5,12	6,24	10,72	120	106400	0,04	6,42		199,6	27,4	14,6	52,4	0,56	15,2	2,84	
Ш 065	Суп картофельный с пшеном на бульоне	80	40,0034	15,36	3,52	10,78	135	5016	0,06	0,5		183,44	23,44	51,2	115,2	1,064	13,656	14,72	
Ш 047	Котлеты из птицы	150	7,4695	3,29	3,5	9,62	83	120075	0,05	31,37			77,445	28,425	56,8275	1,0275			
Ш 089	Капуста тушеная	200	2,5200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
Ш 152	Компот из сухофруктов	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	Хлеб р/п	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		732	64,05	28,9	14,07	69,16	520	305851	0,24	42,59		724,56	191,271	143,463	348,382	5,5355	42,056	17,66	
Всего в день			167,09	50,29	46,96	177,7	1305	587541	0,86	97,88	0,2	1349,97	407,5993	220,179	768,940	17,176	100,877	45,924	0,3

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 009	Российский суп молочный с макаронными изделиями	200	24,4843	2,8	8,58	18,11	161	40200	0,03	0,52			107,71	12,18	80,91	0,1			
Ц 080	кофейный напиток с молоком	200	19,3690	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		565	81,14	13,44	25,35	56,24	503	160790	0,12	5,14	0,2	199	372,83	60,582	297,1	3,694	9	4,1	0,3
Ш 119	Завтрак 2-ой кекс	60	28,0000	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	45,20	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Ш 014	Обед овощи натуральные	40	8,3600	0,3	0,04	0,62	6	4000	0,01	4		56,5	9,2	5,6	16,8	0,24	1,2	0,1	
Ш 029	соленые огурцы суп картоф.с консерв. из фасоли на бульоне	200	10,9614	6,8	4,56	14,4	126	120800	0,1	3,72		363	30,4	26,8	96,16	1,28	16,68	3,64	
Ш 055	Котлеты домашние	80	67,3922	14,62	14,5	13,01	242	24640	0,06	0,1		234,64	30,96	21,36	146,16	2	15,68	3,2	
Ш 041	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,1764	8,2	6,9	35,9	238	27500	0,21			219	14	120	180	4	22,3	3,5	
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 087*	Сок фруктовый	200	9,0000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		732	109,62	34,75	26,68	105,66	780	179140	0,53	57,82		1045,16	142,346	217,398	543,274	13,964	67,86	10,44	
Всего в день			235,96	53,16	66,06	221,59	1641	341770	0,96	112,96	0,2	1498,50	567,576	305,58	935,20	22,538	76,86	14,54	1,4077

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ц 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 098	Запеканка из творога	150	55,5519	25,65	15,98	24,97	347	71625	0,05	0,29		159	212,25	32,25	290,25	0,825	28,8	39,075	
Ц 144	молоко сгущенное	50	15,5263	3,4	3,77	25,27	150	14100	0,03	0,2			135,0667	14,8	95,2667	0,1			
Ц 081	Какао с молоком	200	13,4860	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
Всего в Завтрак 1-ый		550	109,68	36,99	33,02	89,68	803	171275	0,17	5,17	0,2	381	512,4367	94,052	549,707	4,319	40,5	41,475	0,3
Ш 121	Завтрак 2-ой булка сдобная	80	30,0000	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		280	47,20	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Ш 019	Обед свекла отварная с растительным маслом	40	2,0317	0,55	1,8	3,05	31	453,33	0,01	1,52		91	13	7,5	14,5	0,45	8	0,25	
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	200	7,3554	4,7	6,1	10,08	114	137840	0,03	6,76		264	33,6	19,2	42,6	0,872	17,16	0,396	
Ш 064	Плов из птицы	200	36,7195	13,25	17,87	30,39	335	182833,33	0,16	0,61			32,48	64,9163	235,8109	1,8327			
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	10,8900	0,5		32	130												
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137	соль	2	0,0320									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		702	59,73	22,83	26,44	97,25	719	321486,67	0,28	8,89		355,02	104,866	117,254	375,065	5,1987	37,16	0,646	
Всего в день			216,61	66,76	66,08	247,33	1827	503721,67	0,59	64,06	0,2	908,02	671,1227	238,356	1008,71	14,818	77,66	42,121	0,3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак 1-ый																		
Ц 001	масло сливочное	10	8,9483	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ц 002	сыр порциями	15	12,1645	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	
Ц 010	Российский																		
Ц 010	Каша вязкая молочная	200	22,7143	4,74	8,76	26,42	203	40200	0,05	0,52			111,23	15,31	95,7	0,28			
	манная																		
Ц 076	Чай с сахаром	200	1,7680	0,2		6,5	27	300		0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
Ц 151	Хлеб в/с	40	1,9200	2,86	0,32	17,91	83		0,03				7,04	4,872	22,62	0,384			
Ц 126	Фрукты(яблоки)	100	14,2500	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91			
	Всего в Завтрак 1-ый	565	61,77	11,78	22,03	59,85	481	147800	0,11	4,66	0,2	35,8	269,85	36,812	212,09	3,474		2,3	0,3
	Завтрак 2-ой																		
Ш 118	печенье Песочное	80	23,2000	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16		193,6	26,224	19,44	126,24	1,856			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	17,2000	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4			
	Всего в Завтрак 2-ой	280	40,40	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256			
	Обед																		
Ш 013	овощи натуральные	40	5,2800	0,45	0,1	1,5	9	53200	0,03	10		116	5,6	8	10,4	0,35	0,8	0,15	
Ш 027	солёные-помидоры																		
Ш 027	суп картофельный с	200	7,4114	4,47	6,47	14,33	134	107744	0,15	3,81			21,12	24,192	61,36	1,44			
	бобовыми(горох)																		
Ш 051	сосиски детские	80	55,0800	7,82	14,15	0,58	161		0,01				17,6	10,44	96,74	1,25			
	отварные																		
Ш 044	Картофельное пюре	150	10,8750	3,08	6,08	19,8	146	32100	0,12	10,2		624	39	28,5	84	1,05	28,5	0,825	
Ш 088	Компот из свежих	200	10,8900	0,5		32	130												
	плодов																		
Ш 152	Хлеб р/п	60	2,7000	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
Ш 137*	соль йодированная	2	0,0800									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	732	92,32	20,16	27,49	89,94	688	193404	0,38	24,01		740,02	109,106	96,77	334,654	6,134	41,3	0,975	
	Всего в день		194,48	35,95	54,24	219,39	1477	343044	0,97	78,83	0,2	1141,42	437,18	171,022	694,984	15,864	41,3	3,275	0,3
	Итого		2105,60	519,0	603,9	2152,1	1570	452441	8,25	835,89	2	13211,5412	5184,6422	2283,8366	8265,7795	174,5715	883,1334	229,6453	6,3231
	Среднее за период			51,9	60,39	215,21	1571	452441,52	0,83	83,59	0,2	1321,15	518,464	228,384	826,578	17,457	88,3133	22,965	0,6323
	Минимальные нормативные значения																		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,22	34,6	54,8													

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.