Утверждено:

_____/ Д.Ю.Колесников

«01» ноября 2021г

СОГЛАСОВАНО:

Директора МОУ «Сланцевский СОШ № 1»

_____/ О.Н.Николаева

« » _____2021г

Индивидуальный предприниматель Колесников Дмитрий Юрьевич

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/ МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

на оказание услуг по организации горячего питания для льготных категорий обучающихся

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Составил: Бухгалтер-калькулятор _____/ Т.А. Пережогина

№ Рецептуры Сборник	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 день/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
№211	**Омлет с сыром**	**165**	**20,57**	**33,57**	**2,93**	**433,59**	**0,11**	**0,39**	**416,66**	**0,24**	**300,16**	**358,40**	**25,07**	**3,16**
№376	**Чай с сахаром /витаминизированный/**	**200/15**	**0,53**		**9,47**	**40,00**		**0,27**			**13,60**	**22,13**	**11,73**	**0,13**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
	ИТОГО		**23,35**	**34,44**	**27,82**	**552,19**	**0,15**	**0,66**	**416,66**	**0,63**	**319,46**	**400,03**	**40,70**	**3,65**
	ОБЕД													
№18	**Огурец свежий /доп.гарнир/**	**20**	**0,14**	**0,02**	**0,38**	**2,26**		**4,00**		**0,02**	**3,40**	**6,00**	**2,80**	**0,10**
№97	**Суп картоф.с рыбными консервами**	**250/20**	**12,20**	**12,75**	**39,80**	**224,10**	**0,15**	**8,60**	**19,20**	**1,10**	**35,40**	**194,00**	**50,80**	**1,55**
№294	**Котлета рубленая из птицы**	**100**	**13,76**	**12,63**	**44,84**	**307,60**	**0,19**	**0,31**	**0,24**	**0,39**	**203,36**	**220,60**	**27,60**	**0,76**
№304	**Рис отварной**	**180**	**4,40**	**7,23**	**48,89**	**280,15**	**0,03**		**36,00**	**0,80**	**3,48**	**82,00**	**25,34**	**0,70**
№349	**Компот смеси сухофруктов**	**200**	**0,66**	**0,09**	**32,00**	**132,80**	**0,02**	**0,73**		**0,20**	**32,48**	**23,44**	**17,46**	**0,70**
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**			**0,36**	**9,20**	**42,40**	**10,00**	**1,24**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
	ИТОГО		**35,65**	**34,03**	**201,09**	**1117,47**	**0,47**	**13,64**	**55,44**	**3,26**	**293,02**	**587,94**	**137,90**	**5,41**
	ПОДНИК													
	ИТОГО		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	ВСЕГО		**59,00**	**68,47**	**228,91**	**1669,66**	**0,62**	**14,30**	**472,10**	**3,89**	**612,48**	**987,97**	**178,60**	**9,06**

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	2 день/вторник/													
	ЗАВТРАК													
№173	**Каша молоч.вязкая пшенная с маслом**	200/5	10,88	15,40	48,90	344,20	0,15	1,22	30,40	2,45	188,40	195,60	50,80	0,95
№648	**Кисель из концентрата**	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8,00		0,18	18,20	6,24	0,96	0,28
№1	**Хлеб пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		13,37	16,27	100,08	562,67	0,27	9,22	30,40	3,02	212,30	221,34	55,66	1,59
	ОБЕД													
№21	**Огурец соленый/доп.гарнир/**	20	0,17	1,00	0,52	22,82	0,03	0,82		0,42	4,75	4,65	2,67	0,12
№88	**Щи из св.кап. с картоф.сметан/кур.бульон**	250/5	15,40	12,80	18,65	244,00	0,07	12,70	5,00	1,40	52,20	48,70	20,40	0,95
№226	**Рыба отварная**	100	18,63	0,88		207,38	0,10	0,63	8,13	1,10	24,50	189,88	26,13	0,50
№312	**Картофельное пюре**	180	3,70	2,80	1,72	131,68	1,39	4,50	39,78	0,16	45,60	92,34	32,04	1,03
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		43,39	18,99	75,87	863,04	1,69	22,65	52,91	3,83	155,95	411,47	103,14	7,00
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		56,76	35,26	175,95	1425,71	1,96	31,87	83,31	6,85	368,25	632,81	158,80	8,59

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	3 день-/среда/													
	ЗАВТРАК													
№366	**Запеканка из творога с повидлом**	**150/20**	**13,33**	**7,12**	**43,07**	**327,50**	**0,05**	**12,44**	**55,66**	**0,52**	**119,96**	**165,28**	**21,68**	**0,90**
№693	**Какао с молоком**	**200**	**3,78**	**0,67**	**26,00**	**128,33**	**0,02**	**0,33**			**133,33**	**141,30**	**15,56**	**0,02**
	ИТОГО		**17,11**	**7,79**	**69,07**	**455,83**	**0,07**	**12,77**	**55,66**	**0,52**	**253,29**	**306,58**	**37,24**	**0,92**
	ОБЕД													
№19	**Помидор свежий/доп.гарнир/**	**30**	**0,16**	**0,10**	**0,45**	**2,84**		**4,00**		**0,02**	**3,55**	**6,80**	**3,00**	**0,12**
№102	**Суп картофел. с бобовыми/на кур.бульон**	**250**	**17,75**	**11,66**	**64,75**	**249,50**	**0,19**	**7,29**		**1,25**	**51,76**	**172,25**	**47,81**	**2,29**
№261	**Печень тушеная в соусе**	**100**	**15,00**	**29,40**	**31,80**	**199,30**	**0,19**	**28,56**	**5541,00**	**0,36**	**25,52**	**223,29**	**14,80**	**4,72**
№309	**Макароны отварные**	**180**	**6,12**	**9,00**	**13,26**	**242,28**	**0,07**			**1,32**	**14,40**	**41,40**	**9,00**	**0,90**
№342	**Компот из свежих плодов/витаминизиро**	**200**	**0,52**	**0,18**	**44,80**	**102,90**	**0,02**	**59,40**			**23,40**	**23,40**	**17,00**	**6,03**
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**			**0,36**	**9,20**	**42,40**	**10,00**	**1,24**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
	ИТОГО		**44,04**	**51,65**	**190,24**	**967,38**	**0,55**	**99,25**	**5541,00**	**3,70**	**133,53**	**529,04**	**105,51**	**15,66**
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	ВСЕГО		**61,15**	**59,44**	**259,31**	**1423,21**	**0,62**	**112,02**	**5596,66**	**4,22**	**386,82**	**835,62**	**142,75**	**16,58**

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	4 день-/четверг/													
	ЗАВТРАК													
171	**Каша гречнев. рассыпч. с маслом и сахаро**	**200**	**8,73**	**10,23**	**61,58**	**357,10**	**0,18**		**42,42**	**0,40**	**25,21**	**148,73**	**241,70**	**4,18**
№376	**Чай с сахаром**	**200/15**	**0,53**		**9,47**	**40,00**		**0,27**			**13,60**	**22,13**	**11,73**	**0,13**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
№338	**Яблоко ***	**150**	**0,60**	**0,60**	**19,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**			**24,00**	**21,00**	**13,50**	**3,30**
	ИТОГО		**12,11**	**11,70**	**106,17**	**546,20**	**0,27**	**15,27**	**42,42**	**0,79**	**68,51**	**211,36**	**270,83**	**7,97**
	ОБЕД													
№96	**Рассольн. Ленининг. смет./кур.бульон/**	**250/5**	**15,60**	**30,20**	**34,50**	**224,80**	**0,20**	**7,45**		**0,44**	**52,20**	**150,40**	**50,70**	**2,40**
№289	**Рагу из куры**	**175**	**12,56**	**14,30**	**19,80**	**344,20**	**0,15**	**11,33**	**14,60**	**0,36**	**36,80**	**108,20**	**38,70**	**1,92**
№701	**Напиток яблочный/витаминиз/**	**200**	**0,16**		**23,88**	**98,56**	**0,01**	**1,80**			**6,40**	**4,40**	**3,60**	**0,18**
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**			**0,36**	**9,20**	**42,40**	**10,00**	**1,24**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
	ИТОГО		**32,81**	**45,81**	**113,36**	**838,12**	**0,44**	**20,58**	**14,60**	**1,55**	**110,30**	**324,90**	**106,90**	**6,10**
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	ВСЕГО		**44,92**	**57,51**	**219,53**	**1384,32**	**0,71**	**35,85**	**57,02**	**2,34**	**178,81**	**536,26**	**377,73**	**14,07**

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	5 день-/пятница/													
	ЗАВТРАК													
№173	**Каша молоч.вязкая геркулесовая с масл,**	200/5	10,20	15,40	44,80	312,20	0,25	1,24	27,30	1,90	172,20	298,40	79,30	2,24
№379	**Кофейный напиток в молоком**	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
№3	**Сыр**	17,5	3,59	4,03	0,44	52,50		0,12	36,50	0,10	175,00	105,00	9,60	0,12
	ИТОГО		19,21	22,98	76,61	543,90	0,33	2,66	83,80	2,39	478,68	512,90	106,80	2,85
	ОБЕД													
№18	**Огурец свежий /доп.гарнир/**	20	0,14	0,02	0,38	2,26		4,00		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
111	**Борщ Сибирский /кур.бульоне/смет**	250/5	16,22	14,80	88,60	272,20	0,07	14,60	5,00	1,44	62,20	58,40	26,80	1,95
№280	**Фрикадельки мясные соус сметанный**	100/30	11,16	14,63	13,53	232,58	0,06	0,52	23,87	1,42	45,38	109,32	21,98	6,68
№310	**Картофель отварной**	180	3,42	5,18	27,61	170,82	0,18	25,20		0,22	17,57	95,67	35,19	1,39
№349	**Компот смеси сухофруктов/витаминизир**	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73		0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		36,09	36,03	197,30	981,22	0,41	45,05	28,87	4,05	175,93	354,73	118,13	12,42
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		55,30	59,01	273,91	1525,12	0,74	47,71	112,67	6,44	654,61	867,63	224,93	15,27

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	6 день-/суббота/													
	ЗАВТРАК													
№358	**Сырники из творога со сгущен.молок.**	150/30	25,60	18,25	38,60	588,00	0,45	0,74	75,80	1,55	282,40	315,20	38,20	0,85
№376	**Чай с сахаром /витаминизированный/**	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
	ИТОГО		26,13	18,25	48,07	628,00	0,45	1,01	75,80	1,55	296,00	337,33	49,93	0,98
	ОБЕД													
№92	**Щи кваш.кап.с картоф.и смет./кур.бульо**	250/5	16,85	15,20	88,60	278,20	0,07	14,40	5,00	1,45	62,20	60,80	28,40	1,95
№379	**Поджарка из рыбы**	100	14,88	9,10	10,60	243,20	0,09	4,54	7,14	0,36	44,74	172,88	22,74	0,89
№312	**Картофельное пюре**	180	3,70	2,80	1,72	131,68	1,39	4,50	39,78	0,16	45,60	92,34	32,04	1,03
№699	**Напиток лимонный**	200	0,30		17,20	71,75	0,01	10,00			29,60	22,30	2,67	0,53
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		40,22	28,41	153,30	895,39	1,64	33,44	51,92	2,72	197,04	410,22	99,75	6,00
	ПОЛДНИК													
	ВСЕГО		66,35	46,66	201,37	1523,39	2,09	34,45	127,72	4,27	493,04	747,55	149,68	6,98

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	7 день-/понедельник/													
	ЗАВТРАК													
№177	**Каша мол.вязкая из риса с изюмом и масл**	200/5	22,40	26,00	52,80	394,60	0,25	1,20	28,40	1,95	178,60	299,40	78,60	2,56
№693	**Какао с молоком**	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		28,43	27,54	94,22	601,53	0,31	1,53	28,40	2,34	317,63	460,20	98,06	2,94
	ОБЕД													
№21	**Огурец соленый/доп.гарнир/**	20	0,17	1,00	0,52	22,82	0,03	0,82		0,42	4,75	4,65	2,67	0,12
№97	**Суп картоф.с рыбой отварной**	250/20	12,20	12,75	39,80	224,10	0,15	8,60	19,20	2,44	35,40	194,00	50,80	1,55
№505	**Кнели из кур**	80	12,20	10,88	40,60	244,20	0,12	0,30	0,20	0,35	200,12	200,44	26,20	0,75
№309	**Макароны отварные**	180	6,12	9,00	13,26	242,28	0,07			1,32	14,40	41,40	9,00	0,90
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		36,18	35,14	149,16	990,56	0,47	13,72	19,40	5,28	283,57	516,39	110,57	7,72
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		64,61	62,68	243,38	1592,09	0,78	15,25	47,80	7,62	601,20	976,59	208,63	10,66

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	8 день-/вторник/													
	ЗАВТРАК													
№222	**Пудинг из творога с повидлом**	150/20	11,42	19,20	42,14	362,80	0,06	28,80	85,20	0,85	95,20	175,50	15,20	0,85
№648	**Кисель из концентрата**	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8,00		0,18	18,20	6,24	0,96	0,28
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		13,91	20,07	93,32	581,27	0,18	36,80	85,20	1,42	119,10	201,24	20,06	1,49
	ОБЕД													
№19	**Помидор свежий/доп.гарнир/**	30	0,16	0,10	0,45	2,84		4,00		0,02	3,55	6,80	3,00	0,12
№98	**Суп крестьянский с крупой/кур.бульон/**	250	15,25	9,44	9,18	271,00	0,06	11,75			40,25	41,00	21,00	0,69
№259	**Жаркое по-домашнему**	200	16,60	21,60	86,13	330,13	0,13	7,04		0,67	41,16	282,93	53,87	5,89
№342	**Компот из свежих плодов/витаминизиро**	200	0,52	0,18	44,80	102,90	0,02	59,40			23,40	23,40	17,00	6,03
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб -пшеничный**	40	3,12	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,60	0,44
	ИТОГО		37,73	32,06	179,19	892,35	0,29	78,19	0,00	1,55	123,21	424,53	115,47	14,29
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		51,64	52,13	272,51	1473,62	0,47	114,99	85,20	2,97	242,31	625,77	135,53	15,78

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	9 день-/среда/													
	ЗАВТРАК													
№211	**Омлет с сыром**	165	20,57	33,57	2,93	433,59	0,11	0,39	416,66	0,24	300,16	358,40	25,07	3,16
№376	**Чай с сахаром**	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13
№1	**Хлеб пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		23,35	34,44	27,82	552,19	0,15	0,66	416,66	0,63	319,46	400,03	40,70	3,65
	ОБЕД													
№102	**Суп картофельн.с фасолью/кур.бул/**	250	7,88	12,30	44,60	244,80	0,18	6,87		3,00	49,40	152,70	43,80	2,25
№287	**Голубцы с мясом,рисом/ленивые/ со смета**	180/10	27,87	22,50	74,55	532,36	0,31	8,16	0,27	0,29	370,19	460,58	50,81	3,71
№699	**Напиток апельсиновы/витаминиз./**	200	0,30		17,20	71,75	0,01	10,00			29,60	22,30	2,67	0,53
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		40,54	36,11	171,53	1019,47	0,58	25,03	0,27	4,04	464,09	697,48	111,18	8,09
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		63,89	70,55	199,35	1571,66	0,73	25,69	416,39	4,67	783,55	1097,51	151,88	11,74

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	10-/четверг/													
	ЗАВТРАК													
№175	**Каша мол.вязкая из риса и пшена с масло**	200/5	18,40	16,80	52,20	342,20	0,14	1,40	28,40	2,32	156,60	192,20	52,70	0,95
№379	**Кофейный напиток в молоком**	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
№338	**Яблоко ***	150	0,60	0,60	19,70	70,50	0,05	15,00			24,00	21,00	13,50	3,30
	ИТОГО		24,42	20,95	103,27	591,90	0,27	17,70	48,40	0,39	312,08	322,70	84,10	4,74
	ОБЕД													
№49	**Зеленый горошек консервированный**	20	0,28	1,00	1,65	12,26		1,33		0,04	7,00	8,12	4,14	0,26
№157	**Солянка Домашняя со сметаной**	250/5	12,20	18,44	14,30	272,00		15,80	26,70	1,20	50,40	212,00	28,30	1,78
№234	**Биточки рыбные**	100	13,38	4,38	9,38	180,38	0,09	0,44	12,13	0,60	53,88	170,63	26,13	0,75
№312	**Картофельное пюре**	180	3,70	2,80	1,72	131,68	1,39	4,50	39,78	0,16	45,60	92,34	32,04	1,03
№349	**Компот смеси сухофруктов/витаминизир**	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73		0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
№1	**Хлеб -пшеничный**	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04			0,39	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО		34,71	28,02	94,23	899,68	1,58	22,80	78,61	1,71	204,26	568,43	121,97	6,12
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО		59,13	48,97	197,50	1491,58	1,85	40,50	127,01	2,10	516,34	891,13	206,07	10,86

	Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	11 день-/пятница/													
	Завтрак													
№366	**Запеканка из творога с повидлом**	**150/20**	**13,33**	**7,12**	**43,07**	**327,50**	**0,05**	**12,44**	**55,66**	**0,52**	**119,96**	**165,28**	**21,68**	**0,90**
№693	**Какао с молоком**	**200**	**3,78**	**0,67**	**26,00**	**128,33**	**0,02**	**0,33**			**133,33**	**141,30**	**15,56**	**0,02**
№1	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
	ИТОГО		**19,36**	**8,66**	**84,49**	**534,43**	**0,11**	**12,77**	**55,66**	**0,91**	**258,99**	**326,08**	**41,14**	**1,28**
	Обед													
№18	**Огурец свежий /доп.гарнир/**	**20**	**0,14**	**0,02**	**0,38**	**2,26**		**4,00**		**0,02**	**3,40**	**6,00**	**2,80**	**0,10**
№99	**Суп из овощей со сметаной/на кур.бульон**	**250/5**	**7,20**	**8,44**	**10,20**	**194,60**	**0,07**	**10,40**	**5,00**	**2,68**	**38,90**	**99,40**	**20,80**	**1,85**
№255	**Печень по-строгановски**	**100**	**13,26**	**11,23**	**23,52**	**185,00**	**0,20**	**8,45**		**1,50**	**33,24**	**239,32**	**17,47**	**5,00**
№302	**Каша гречн.рассыпчатая**	**180**	**10,67**	**4,90**	**47,81**	**278,24**	**0,24**				**17,52**	**252,00**	**168,00**	**6,00**
№701	**Напиток яблочный/витаминиз/**	**200**	**0,16**		**23,88**	**98,56**	**0,01**	**1,80**			**6,40**	**4,40**	**3,60**	**0,18**
№1.	**Хлеб ржаной-пшеничный**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**			**0,36**	**9,20**	**42,40**	**10,00**	**1,24**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**30**	**2,25**	**0,87**	**15,42**	**78,60**	**0,04**			**0,39**	**5,70**	**19,50**	**3,90**	**0,36**
	ИТОГО		**35,92**	**25,90**	**140,97**	**929,22**	**0,60**	**24,65**	**5,00**	**4,95**	**114,36**	**663,02**	**226,57**	**14,73**
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	ВСЕГО		**55,28**	**34,56**	**225,46**	**1463,65**	**0,71**	**37,42**	**60,66**	**5,86**	**373,35**	**989,10**	**267,71**	**16,01**

	Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	12 день-/суббота/													
	ЗАВТРАК													
№401	**Оладьи с повидлом**	**150/20**	**58,20**	**2,65**	**75,20**	**512,85**	**0,20**	**0,40**	**60,40**	**0,55**	**110,60**	**188,40**	**48,20**	**2,20**
№376	**Чай с сахаром /витаминизированный/**	**200/15**	**0,53**		**9,47**	**40,00**		**0,27**			**13,60**	**22,13**	**11,73**	**0,13**
	Йогурт	**125**	**5,00**	**3,20**	**8,50**	**87,00**	**0,04**	**10,00**			**8,00**	**28,00**	**42,00**	**0,60**
	ИТОГО		**63,73**	**5,85**	**93,17**	**639,85**	**0,24**	**10,67**	**60,40**	**0,55**	**132,20**	**238,53**	**101,93**	**2,93**
	ОБЕД													
№160	**Суп молочный с макарон.изд-ми**	**250**	**5,47**	**4,75**	**22,96**	**225,00**	**0,19**	**0,83**	**40,50**	**1,55**	**163,00**	**136,88**	**26,68**	**0,65**
№260	**Гуляш**	**100**	**11,83**	**11,50**	**3,75**	**342,20**	**0,18**			**0,58**	**19,25**	**57,92**	**17,58**	**1,92**
№310	**Картофель отварной**	**180**	**3,42**	**5,18**	**27,61**	**170,82**	**0,18**	**25,20**		**0,22**	**17,57**	**95,67**	**35,19**	**1,39**
№342	**Компот из свежих плодов**	**200**	**0,52**	**0,18**	**44,80**	**102,90**	**0,02**	**59,40**			**23,40**	**23,40**	**17,00**	**6,03**
№1	**Хлеб ржаной-пшеничный**	**40**	**2,24**	**0,44**	**19,76**	**91,96**	**0,04**			**0,36**	**9,20**	**42,40**	**10,00**	**1,24**
№1	**Хлеб -пшеничный**	**40**	**3,12**	**0,40**	**19,32**	**93,52**	**0,04**			**0,52**	**9,20**	**34,80**	**13,60**	**0,44**
	ИТОГО		**26,60**	**22,45**	**138,20**	**1026,40**	**0,65**	**85,43**	**40,50**	**3,23**	**241,62**	**391,07**	**120,05**	**11,67**
	ПОЛДНИК													
	ИТОГО		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
ВСЕГО			**90,33**	**28,30**	**231,37**	**1666,25**	**0,89**	**96,10**	**100,90**	**3,78**	**373,82**	**629,60**	**221,98**	**14,60**
А 10 дней			728,36	623,54	2499,64	18210,26	12,17	606,15	7287,44	55,01	5584,58	9817,54	2424,29	150,20
о за 1день			**60,7**	**51,96**	**208,3**	**1517,52**	**1**	**50,41**	**607,29**	**4,58**	**465,38**	**818,13**	**202,02**	**12,52**

Исполнитель_____ **Т.А. Пережогина**

***-может быть произведена замена сезонными фруктами**