

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО

Советский надзор по РБ в Кабанском районе

В. В. Брындикова

01 сентября 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Брянская СОШ

Карпова Н.В.

01 сентября 2020 год

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П.Могильного-М.:ДеЛи,2007.-628с.

**Перспективное 20-дневное меню для обучающихся МБОУ "Брянская СОШ" "МО "Кабанский район" Республика Бурятия с 11 и старше**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№174(07)	Каша рисовая молочная с маслом	200\10	6	11,9	55	345	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№3(07)	Бутерброд с сыром	15\40	5,9	8,7	14,2	157	277,579	62,224	140,4288	11,5284	109,7488	0,63232	39	0,0732	0,06332	0,53792	0
№382(07)	Какао с молоком	200	3,58	3,2	26,7	152	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
	<b>Σ</b>		11,6777	10,643	68,0762	654	321,244	238,129	241,4038	43,4084	237,3688	1,94982	81,5005	0,1324	0,20582	1,22992	0
<b>Обед</b>																	
№50(070)	Салат из вареной свеклы с сыром	60	4,9	8,9	9,5	138	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№102(07)	Суп гороховый	250	6,86012	6,2146	14,3653	140,833	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0
№243(07)	Сосиска отварная с маслом	80\10	6,4484	16,23	0,28483	173,001	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,431	0
№309(07)	Лепешка отварная	200	3,53675	2,6214	21,822	125,028	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
№342(07)	Компот из свежих яблок	200	0,152	0,1504	25,3635	103,416	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	<b>Σ</b>		26,54727	34,59	102,251	849,18	735,474	812,949	156,741	68,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,3368	60
<b>Полдник</b>																	
																4,3368	
№410(07)	Ватрушка с творогом	75	3,159614	13,617	26,7783	242,307	125,535	120,466	13,84194	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,43567	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		3,349614	13,665	40,4374	298,135	126,505	145,716	19,24194	12,0642	41,1597	1,92286	4,6705	0,059585	0,03931	0,51567	0
	<b>Итого:</b>		<b>6,699229</b>	<b>49,994</b>	<b>201,264</b>	<b>1850,56</b>	<b>1176,22</b>	<b>1190,79</b>	<b>337,5162</b>	<b>119,5126</b>	<b>573,171</b>	<b>9,11778</b>	<b>120,171</b>	<b>0,66155</b>	<b>0,47751</b>	<b>6,08239</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 2 (вторник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№7(07)	Бутерброд горячий с колбасой	30/35	8,94	0,78	43,38	221,4	4,2	88,2	12	18	65,4	1,62	0	0,078	0,042	0,66	0
	Яйцо отварное	1 шт.	4,2	9,3	7,9	65											
№376(07)	Чай с ахаром	200	5,8	6,4	9,4	60	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0
	<b>Σ</b>		14,74	7,18	52,78	406,4	104,2	380,2	252	46	245,4	1,82	40	0,158	0,342	0,86	0
	<b>Обед</b>																
№53(07)	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,8	6	10,6	104	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№88(07)	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	1,673232	4,6573	7,03664	77,015	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,6228	6	0,055	0,0524	0,7384	0
№266(07)	Бифштекс мясной	80\10	9,743417	14,597	4,24281	187,322	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,5316	0
№171(07)	Каша гречневая Рассыпчатая	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№344(07)	Компот из чернослива	200	0,7		37	150,4	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	<b>Σ</b>		19,09727	22,737	83,0052	713,27	260,97	1410,27	114,212	82,409	289,208	4,2408	45,5	0,30923	0,29305	5,6349	60
	<b>Полдник</b>																
№406(07)	пирожки с повидлом	75	5,1476	5,7027	29,0815	173	289,4	163,084	29,9991	13,217	63,3124	0,90333	29,763	0,089708	0,066696	0,85348	0
377(07)	Чай с лимоном	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	1,7
	<b>Σ</b>		5,3718	5,7544	42,8498	244,677	291,35	194,854	36,9991	18,097	72,4324	1,79233	29,7635	0,092008	0,077496	0,93748	1,7
	<b>Итого:</b>		<b>39,20907</b>	<b>35,671</b>	<b>178,635</b>	<b>1886,98</b>	<b>656,52</b>	<b>1985,32</b>	<b>403,211</b>	<b>146,506</b>	<b>607,0404</b>	<b>7,85313</b>	<b>115,264</b>	<b>0,559238</b>	<b>0,712546</b>	<b>7,43238</b>	<b>61,7</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 3 (среда)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№210(07)	Омлет натуральный с маслом	100\5	10,6	10,6	11,2	280	23,685	68,9475	55,5225	13,32	101,745	0,60225	63,75	0,058575	0,14265	0,48075	0
	Хлеб иодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,927	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
№377(07)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,0479	35,08	140,8	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		10,21933	8,7104	43,6133	465,7	24,655	94,1975	60,9225	17,72	109,985	1,46725	63,7505	0,059275	0,15265	0,56075	0
	<b>Обед</b>																
№37(07)	салат картофельный с огурцом соленым	60	1,5	6	10,8	103	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№103(07)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,177896	4,5663	13,7059	125,637	94,62	336,578	14,1	19,52	76,996	1,1682	3	0,0869	0,07156	1,5603	0
№260(07)	Гуляш из говядины	100\50	11,51951	12,452	2,5844	168,484	42,02	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0	0,05112	0,10304	3,0752	0
№171(07)	Перловка отварная	200	2,880305	2,7192	19,7053	114,816	3,755	56,606	13,114	12,92	105,379	0,5884	14	0,03911	0,02358	0,6495	0
№388(07)	Напиток из шиповника	200	0,38285	0,1382	22,75	93,775	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб иодированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	<b>Σ</b>		22,75256	20,159	77,2956	678,9	259,524	700,933	52,7236	56,9946	340,269	4,4044	17	0,23733	0,24338	5,7929	60
	<b>Полдник</b>																
№406(07)	Пирожок печеный с печенью и рисом	75	7,686493	4,8818	31,1775	199,392	258,248	119,486	15,9024	13,217	113,5244	1,94758	1472,06	0,135208	0,440996	2,29028	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Яблоко свежее	178	0,712	0,712	17,444	83,66	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	<b>Σ</b>		0,712	0,712	17,444	338,876	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	<b>Итого:</b>		<b>33,68389</b>	<b>29,581</b>	<b>138,353</b>	<b>1976,67</b>	<b>330,459</b>	<b>1289,97</b>	<b>142,126</b>	<b>90,7346</b>	<b>469,834</b>	<b>9,78765</b>	<b>80,7505</b>	<b>0,350005</b>	<b>0,43163</b>	<b>6,88765</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
	<b>День 5(пятница)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№204(07)	<b>Макароны с сыром</b>	100/20/5	6,13585	6,589	30,0468	204,032	42,045	190,26	101,46	41,625	156,375	1,111	42,5	0,188	0,1335	0,68	0	
№3(07)	Бутерброд с маслом	30/15	5,34	4,605	12,36	113,218	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0	
№379(07)	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,3	153	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0	
	<b>Σ</b>		9,54	13,7	70,2	344	242,545	253,22	243,07	54,465	256,985	2,366	81,5005	0,2283	0,1977	1,044	0	
	<b>Обед</b>																	
№21(07)	салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5	4,3	66	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0	
№82(07)	Борщ со свежей капустой, сметаной	250\10	1,604048	4,6362	9,34076	85,764	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,5456	0	
№232(07)	Рыба запеченая	100	20,5	6,05		140	70	335	20	30	200	0,6	30	0,2	0,16	4,5	0	
№312(07)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,9564	13,3652	220,238	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,6332	117,532	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60	
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0	
	<b>Σ</b>		15,12592	23,107	83,6274	775,7	866,327	1020,24	104,23	74,233	230,299	4,02275	27,55	0,86972	0,21332	3,8773	60	
	<b>Полдник</b>																	
№77(07)	Чай с лимоном	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0	
№447(07)	Кекс творожный	70	1,98	0,66	27,72	126,72	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0	
	<b>Σ</b>		1,98	0,66	27,72	182,7	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0	
	<b>Итого:</b>		<b>26,86</b>	<b>34,611</b>	<b>152,725</b>	<b>1831,16</b>	<b>1339,03</b>	<b>1636,39</b>	<b>144,298</b>	<b>147,8381</b>	<b>375,7916</b>	<b>6,91807</b>	<b>59,5505</b>	<b>1,059142</b>	<b>0,391868</b>	<b>6,07404</b>	<b>60</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
	<b>День 4(четверг)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№243(07)	Сосиска, отварная с маслом	60\5	7,817313	10,796	27,7182	140	430,814	131,539	24,1077	13,7651	100,2926	1,23832	32	0,135922	0,102548	1,32474	0	
№171(07)	Гарнир гречка	150	3,53	2,62	21,8	125												
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0	
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,9	146,5												
	<b>Σ</b>		16,18	13,7	70,2	467,3	431,784	156,789	29,5077	18,1651	108,5326	2,10332	32,0005	0,136622	0,112548	1,40474	0	
	<b>Обед</b>																	
№45(07)	Салат из свежей капусты	60	1,4	4,6	9,8	86	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,9	0	
№115(07)	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	10\250	3,492	5,099	14,8694	119,367	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0	
№271(07)	Котлета домашняя с маслом	100\10	6,73031	13,718	5,2625	171,442	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0	
№171(07)	Рис отварной	200	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№350(07)	Кисель плодоягодный	200	0,0228	0	29,1746	116,79	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60	
	Хлеб иодированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0	
	<b>Σ</b>		28,84942	14,33	157,746	1208,03	629,78	2614,2	117,227	152,902	668,554	6,63674	47	0,77931	0,578546	13,87	60	
	<b>Полдник</b>																	
№428(07)	Булочка Школьная	75	4,20932	3,8922	38,2232	204,76	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	25,25	0,075	0,0423	0,589	0	
	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0	
	<b>Σ</b>		10,00932	10,292	47,6232	324,76	251,275	356,397	257,108	35,827	226,3525	0,81615	65,25	0,155	0,3423	0,789	0	
	<b>Итого:</b>		<b>42,281</b>	<b>41,94</b>	<b>200,05</b>	<b>1853,56</b>	<b>786,421</b>	<b>1936,09</b>	<b>545,378</b>	<b>161,4346</b>	<b>769,4199</b>	<b>7,06579</b>	<b>146,751</b>	<b>0,70986</b>	<b>0,787196</b>	<b>7,88642</b>	<b>60</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 6 (понедельник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№174(07)	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	4,2535	5,7904	29,5759	187,431	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	140,8	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Бутерброд с сыром	30\20	1,86	0,18	12,36	158,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	<b>Σ</b>		6,3035	6,0183	55,595	486,85	121,255	193,895	103,585	34,59	144,11	1,5335	42,5005	0,0912	0,1509	0,942	0
	<b>Обед</b>																
№63(07)	Салат из моркови	60	1,5	6	10,6	50	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0
№102(07)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,326927	6,6745	23,2073	186,208	29,7543	524,854	26,676	32,072	123,7887	1,88407	12,5	0,14809	0,133213	2,40507	0
№280(07)	Фрикадельки мясные	100\50	9,861747	19,062	3,89561	320	67,7307	184,507	8,8	14,42	107,9733	1,62	20,5	1,412127	0,089227	2,5984	0
№309(07)	Макаронные изделия отварные	200	2,04262	2,9564	13,3652	125,67	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№388(07)	Напиток из шиповника	200	0,38285	0,1382	22,75	93,775	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб-батон иодированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	<b>Σ</b>		22,47414	29,011	75,5781	934,275	189,885	1259,47	76,476	73,987	316,512	4,93757	50	1,712567	0,34959	6,51447	60
	<b>Полдник</b>																
№446(07)	Кекс столичный	75	7,686493	4,8818	31,1775	339	258,248	119,486	15,9024	13,217	113,5244	1,94758	1472,06	0,135208	0,440996	2,29028	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		7,876493	4,9297	44,8366	394,82	259,218	144,736	21,3024	17,617	121,7644	2,81258	1472,06	0,135908	0,450996	2,37028	0
	<b>Итого:</b>		<b>36,65414</b>	<b>39,959</b>	<b>176,01</b>	<b>1886,98</b>	<b>570,358</b>	<b>1598,1</b>	<b>201,363</b>	<b>126,194</b>	<b>582,3864</b>	<b>9,28365</b>	<b>1564,56</b>	<b>1,939675</b>	<b>0,951486</b>	<b>9,82675</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 7 (вторник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№210(07)	Макароны с сыром	100\20\5	6,20823	13,484	31,9779	280	645,225	285,12	141,555	42,66	174,885	1,2645	89,25	0,18	0,18345	0,6375	0
№2(07)	Пирожок с джемом	20\20	1,96	0,18	26,68	113,818	78,43	54,91	6,61	4,99	20,97	0,32	0	0,0356	0,0132	0,294	0
№377(07)	Чай с лимоном	200	0,19	0,0479	13,6591	65	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		8,35823	13,712	72,317	458,82	724,625	365,28	153,565	52,05	204,095	2,4495	89,2505	0,2163	0,20665	1,0115	0
	<b>Обед</b>																
№ 40	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0
№82(07)	Борщ Сибирский со сметаной	250\10	3,081728	4,049	11,7934	196,202	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,07684	0,06112	0,6192	0
№244(07)	Плов с говядиной	50\100	13,49571	14,568	17,4967	255,084	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	4,34392	0
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0479	13,6591	114,55	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб иодированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	<b>Σ</b>		18,62744	18,845	55,3092	973,38	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	5,29712	60
	<b>Полдник</b>																
№406(07)	Пирожок с мясом	75	5,096824	7,0587	40,151	348,8	155,631	71,7421	13,7693	8,68764	52,28366	0,7125	41,2187	0,092467	0,044058	0,73942	0
№378(07)	Чай с молоком	200	1,551	1,5849	2,1749	91	25,82	97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0
	<b>Σ</b>		6,647824	8,6436	42,3259	273,687	181,451	169,542	78,7193	20,08764	105,5237	1,5825	56,2192	0,113167	0,129058	0,86942	0
	<b>Итого:</b>		<b>33,63349</b>	<b>41,201</b>	<b>169,952</b>	<b>1868,89</b>	<b>1193,26</b>	<b>1742,38</b>	<b>313,51</b>	<b>147,3256</b>	<b>603,7031</b>	<b>9,26914</b>	<b>151,47</b>	<b>0,610927</b>	<b>0,589084</b>	<b>7,17804</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 8 (среда)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№219(07)	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\40	12,24765	5,3796	31,4825	223,477	65,483	145,369	125,597	28,76	170,682	0,6178	33,6	0,46479	0,23332	0,6178	0
№2(07)	Бутерброд с маслом	30/20/10	3,6	8,8	15,4	167											
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		16,43765	14,428	60,64	446,3	66,453	170,619	130,997	33,16	178,922	1,4828	33,6005	0,46549	0,24332	0,6978	0
	<b>Обед</b>																
№50(07)	Салат из свеклы с сыром	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0
№96(07)	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	2,11604	5,0495	13,1264	106,675	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0
№278\279(07)	Тефтели мясные	100	7,100758	5,4585	3,69533	218	25,736	137,883	5,22	11,56417	82,24417	1,122	0	0,02925	0,0605	1,89358	0
№171(07)	Каша гречневая	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№388(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	60	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб иодированный	60	3,72	0,376	24,732	160,5	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,5079	0
	<b>Σ</b>		16,66355	13,553	77,0349	1000,18	328,25	675,966	49,4995	50,55457	221,0517	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,91798	60
	<b>Полдник</b>																
№424(07)	Булочка домашняя	75	5,509575	4,4497	39,4273	219,795	242,918	76,8165	15,9705	9,177	60,18	0,82215	36	0,09405	0,0618	0,75525	0
№389(07)	Сок натуральный	1/200	1	0	25,4	110	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	0
	<b>Σ</b>		6,509575	4,4497	64,8273	329,795	246,918	566,817	55,9705	29,177	96,18	1,22215	36	0,13405	0,1418	1,15525	0
	<b>Итого:</b>		<b>44,945</b>	<b>41,12</b>	<b>304,39</b>	<b>1806,28</b>	<b>641,62</b>	<b>1413,4</b>	<b>236,467</b>	<b>112,8916</b>	<b>496,1537</b>	<b>6,56167</b>	<b>89,601</b>	<b>0,847355</b>	<b>0,55868</b>	<b>5,77103</b>	<b>60</b>



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
	<b>День 10(пятница)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№309(07)	Макаронные изделия запеченные с яйцом	140	2,04262	2,9564	13,3652	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№3(07)	Булочка дорожная	50	5,012	5,998	18,595	148,227	342,81	81,467	10,372	8,3906	54,262	0,7818	0	0,0624	0,0335	0,8759	0	
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0	
	<b>Σ</b>		11,17077	13,242	59,8357	403,022	703,128	335,835	186,607	36,0406	205,827	2,06855	47,0005	0,15015	0,2613	1,3749	0	
	<b>Обед</b>																	
№63(07)	Салат из моркови	60	1,3	0,1	6,9	35	21	200	27	38	55	0,7	0	0,06	0,07	1	0	
№101(07)	Суп картофельный с пшеном	250	4,634426	6,2681	6,16944	99,628	227,32	307,94	16,288	17,26	76,972	1,1276	12,8	0,07792	0,07312	1,4608	0	
№236(07)	Рулет рыбный с маслом	100\10	12,09483	13,759	2,11705	230	62,6714	235,196	9,83214	16,35	134,0571	1,89429	20	0,064607	0,109714	3,16357	0	
№312(07)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,9564	13,3652	240	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№388(07)	Напиток из шиповника	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб иодированный	70	2,792	0,283	18,55	180	119,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0	
	<b>Σ</b>		18,17087	17,363	57,5727	831,14	907,499	1043,07	75,7406	64,52493	272,569	3,81867	40,0505	1,294067	0,26131	4,88957	60	
	<b>Полдник</b>																	
№415	Крендель сахарный	75	0,84	0,21	7,875	374,5	12,6	162,75	36,75	11,55	17,85	0,105	0	0,063	0,0315	0,21	0	
№378(07)	чай с молоком	200	1,551	1,5849	2,1749	91	25,82	97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0	
	<b>Σ</b>		0,84	0,21	7,875	465,5	12,6	162,75	36,75	11,55	17,85	0,105	0	0,063	0,0315	0,21	0	
	<b>Итого:</b>		<b>30,18164</b>	<b>30,815</b>	<b>125,283</b>	<b>1700,66</b>	<b>1621,23</b>	<b>1541,66</b>	<b>299,098</b>	<b>112,1155</b>	<b>496,246</b>	<b>5,99222</b>	<b>87,051</b>	<b>1,507217</b>	<b>0,55411</b>	<b>6,47447</b>	<b>60</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 9(четверг)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№243(07)	Сосиска отварная с маслом	60/5	5,968765	7,1962	27,5816	198,967	359,348	229,118	170,835	23,25	143,325	0,42175	47	0,08705	0,2178	0,419	0
№171(07)	Каша гречневая	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№388(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	140,8	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	<b>Σ</b>		12,77616	13,033	64,4438	427,155	267,968	385,638	303,895	48,765	262,8675	2,00275	91,5	0,149175	0,287625	1,73425	0
	<b>Обед</b>																
№21(07)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5	4,3	66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№115(07)	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	10/250	3,492	5,099	14,8694	119,367	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№268(07)	Котлета мясная	100	8,511825	7,8076	5,82894	127,631	547,85	164,525	20,341	16,30933	97,155	0,67277	10,25	1,056097	0,07784	1,83787	0
№171(07)	Рис отварной	200	2,04262	2,9564	13,3652	358	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№348(07)	Компот из изюма	200	0,988	0,0564	27,4456	147,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
	Хлеб иодированный	70	2,325	0,235	15,4575	180	97,5493	30,64	5,26798	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,31745	0
	<b>Σ</b>		19,97967	31,238	78,383	998,24	495,268	1067,36	99,6311	84,968	298,2841	4,16944	26	0,231487	0,245934	5,65802	60
	<b>Полдник</b>																
№426(07)	Булочка с повидлом	75	6,902514	6,0126	43,7242	256,62	237,096	136,489	61,1922	15,1098	96,321	0,89016	47,25	0,11721	0,11577	0,8541	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		7,092514	6,0605	57,3833	312,448	238,066	161,739	66,5922	19,5098	104,561	1,75516	47,2505	0,11791	0,12577	0,9341	0
	<b>Итого:</b>		<b>39,84834</b>	<b>50,331</b>	<b>200,21</b>	<b>1737,85</b>	<b>1001,3</b>	<b>1614,73</b>	<b>470,118</b>	<b>153,2428</b>	<b>665,7126</b>	<b>7,92735</b>	<b>164,751</b>	<b>0,498572</b>	<b>0,659329</b>	<b>8,32637</b>	<b>60</b>

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергет ическая ценност ь, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Угледо ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 11 (понедельник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№174(07)	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	4,2535	5,7904	29,5759	400	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№3(07)	Бутерброд с сыром	15/40	7,2	4,801	24,732	171,836	277,579	62,224	140,429	11,5284	109,7488	0,63232	39	0,0732	0,06332	0,53792	0
№382(07)	Какао с молоком	200	0,2242	0,0517	13,7683	152,435	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
	<b>Σ</b>		11,6777	10,643	68,0762	728,3	321,244	238,129	241,404	43,4084	237,3688	1,94982	81,5005	0,1324	0,20582	1,22992	0
	<b>Обед</b>																
№50(07)	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,8	7	14,7	133	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0
№102(07)	С уп гороховый	250	6,86012	6,2146	14,3653	140,833	20,1	453,04	29,02	34,76	116,14	2,014	0	0,1972	0,0846	1,74	0
№267(07)	Шницель мясной	100\50	8,9	12	11,5	190	501,09	137,9	22,9	12,4	100,08	1,126	20	0,1183	0,099	1,431	0
№309(07)	Лепша отварная	200	3,53675	2,6214	21,822	185,028	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
№342(07)	Компот из свежих яблок	200	0,152	0,1504	25,3635	103,416	10,64	111,92	7,12	3,6	4,4	0,952	0	0,012	0,008	0,12	60
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	<b>Σ</b>		26,54727	34,59	102,251	906,827	735,474	812,949	156,741	68,54	297,643	76,2451	34	3,469565	2,23238	4,3368	60
	<b>Полдник</b>															4,3368	
№410(07 )	Ватрушка с творогом	75	3,159614	13,617	26,7783	242,307	125,535	120,466	13,8419	7,6642	32,9197	1,05786	4,67	0,058885	0,02931	0,43567	0
№376(07 )	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
			3,349614	13,665	40,4374	298,135	126,505	145,716	19,2419	12,0642	41,1597	1,92286	4,6705	0,059585	0,03931	0,51567	0
	<b>Итого:</b>		<b>46,27</b>	<b>50,06</b>	<b>221,57</b>	<b>1809,66</b>	<b>1176,22</b>	<b>1190,79</b>	<b>337,516</b>	<b>119,5126</b>	<b>573,171</b>	<b>9,11778</b>	<b>120,171</b>	<b>0,66155</b>	<b>0,47751</b>	<b>6,08239</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
	<b>День 12 (вторник)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№8(07)	Бутерброд горячий с колбасой	30/35	8,94	0,78	43,38	221,4	4,2	88,2	12	18	65,4	1,62	0	0,078	0,042	0,66	0	
	Яйцо отварное	1 шт.				63												
№376(07)	Чай с ахаром	200	5,8	6,4	9,4	120	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0	
	<b>Σ</b>		14,74	7,18	52,78	401,4	104,2	380,2	252	46	245,4	1,82	40	0,158	0,342	0,86	0	
	<b>Обед</b>																	
№53(07)	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,8	6	10,6	104	7	6	3	4,5	3	71	0	3	2	0	0	
№88(07)	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	1,673232	4,6573	7,03664	77,015	13,64	312,72	35,56	17,88	42,728	0,6228	6	0,055	0,0524	0,7384	0	
№270(07)	Котлета московская	100\10	9,743417	14,597	4,24281	374,4	36,33	183,678	8,122	13,916	109,704	1,5236	22,5	0,04128	0,0911	2,5316	0	
№171(07)	Гарнир гречка	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0	
№342(07)	Компот из кураги	200	0,988	0,0564	27,4456	114,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60	
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0	
	<b>Σ</b>		19,09727	22,737	83,0052	1157,19	260,97	1410,27	114,212	82,409	289,208	4,2408	45,5	0,30923	0,29305	5,6349	60	
	<b>Полдник</b>																	
№406(07)	Пирожки печеные с капустой	75	5,1476	5,7027	29,0815	188,241	289,94	163,084	29,9991	13,217	63,3124	0,90333	29,763	0,089708	0,066696	0,85348	0	
№377(07)	Чай с лимоном	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	1,7	
	<b>Σ</b>		5,3718	5,7544	42,8498	244,677	291,35	194,854	36,9991	18,097	72,4324	1,79233	29,7635	0,092008	0,077496	0,93748	1,7	
	<b>Итого:</b>		<b>39,20907</b>	<b>35,671</b>	<b>178,635</b>	<b>1803,27</b>	<b>656,52</b>	<b>1985,32</b>	<b>403,211</b>	<b>146,506</b>	<b>607,0404</b>	<b>7,85313</b>	<b>115,264</b>	<b>0,559238</b>	<b>0,712546</b>	<b>7,43238</b>	<b>61,7</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 13 (среда)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№243(07)	Сосиска отварная с маслом	60/5	5,968765	7,1962	27,5816	198,967	359,348	229,118	170,835	23,25	143,325	0,42175	47	0,08705	0,2178	0,419	0
№309(07)	Лепешка отварная	200	3,53675	2,6214	21,822	125,028	1,5435	42,8085	7,2905	5,432	30,5865	0,5502	14	0,058065	0,01778	0,4109	0
	Хлеб иодированный	30	2,792	0,283	18,55	87,927	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
№377(07)	Чай с сахаром	200	0,2	1,6	17,7	91	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		10,21933	8,7104	43,6133	502,927	24,655	94,1975	60,9225	17,72	109,985	1,46725	63,7505	0,059275	0,15265	0,56075	0
	<b>Обед</b>																
№39(07)	салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,5	6	10,8	103	27	340	34	104	301	3,7	0	0,38	0,14	2,1	0
№103(07)	Суп картофельный с лапшой	250	5,177896	4,5663	13,7059	116,637	94,62	336,578	14,1	19,52	76,996	1,1682	3	0,0869	0,07156	1,5603	0
№260(07)	Гуляш из говядины	50\50	11,51951	12,452	2,5844	134	42,02	253,972	9,788	17,224	128,592	1,884	0	0,05112	0,10304	3,0752	0
№171(07)	Перловка отварная	200	2,880305	2,7192	19,7053	325	3,755	56,606	13,114	12,92	105,379	0,5884	14	0,03911	0,02358	0,6495	0
№388(07)	Напиток из шиповника	200	0,38285	0,1382	22,75	93,775	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб иодированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
	<b>Σ</b>		22,75256	20,159	77,2956	920,4	259,524	700,933	52,7236	56,9946	340,269	4,4044	17	0,23733	0,24338	5,7929	60
	<b>Полдник</b>																
№406(07)	Пирожок печеный с печенью и рисом	75	7,686493	4,8818	31,1775	199,392	258,248	119,486	15,9024	13,217	113,5244	1,94758	1472,06	0,135208	0,440996	2,29028	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Яблоко свежее	178	0,712	0,712	17,444	83,66	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	<b>Σ</b>		0,712	0,712	17,444	338,878	46,28	494,84	28,48	16,02	19,58	3,916	0	0,0534	0,0356	0,534	0
	<b>Итого:</b>		<b>33,68389</b>	<b>29,581</b>	<b>138,353</b>	<b>1801,22</b>	<b>330,459</b>	<b>1289,97</b>	<b>142,126</b>	<b>90,7346</b>	<b>469,834</b>	<b>9,78765</b>	<b>80,7505</b>	<b>0,350005</b>	<b>0,43163</b>	<b>6,88765</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 15( пятница)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№174(07)	Макароны запеченные с яйцом	140	6	11,2	45	305	42,045	190,26	101,46	41,625	156,375	1,111	42,5	0,188	0,1335	0,68	0
№3(07)	Бутерброд с сыром	15/20	5,34	4,605	12,36	113,218	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		11,66585	11,242	56,0659	474,046	242,545	253,22	243,07	54,465	256,985	2,366	81,5005	0,2283	0,1977	1,044	0
	<b>Обед</b>																
№21(07)	салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5	4,3	66	300	139	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№82(07)	Борщ со свежей капустой, сметаной	250\10	1,604048	4,6362	9,34076	85,764	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,5456	0
№238(07)	Хлебцы рыбные	100\10	20,5	6,05		280	70	335	20	30	200	0,6	30	0,2	0,16	4,5	0
№312(07)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,9564	13,3652	240	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,6332	117,532	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60
	Хлеб иодированный	70	4,65	0,47	30,915	246,55	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
	<b>Σ</b>		15,12592	23,107	83,6274	795,844	866,327	1020,24	104,23	74,233	230,299	4,02275	27,55	0,86972	0,21332	3,8773	60
	<b>полдник</b>																
№377	чай с лимоном	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56,4353	1,41	31,77	7	4,88	9,12	0,889	0,0005	0,0023	0,0108	0,084	0
№447	кекс творожный	70	1,98	0,66	27,2	226,7	40,9	459	10,5	55,4	36,96	0,79	0	5	6	0,79	0
	<b>Σ</b>		1,98	0,66	27,72	283,135	40,92	459,36	10,56	55,44	36,96	0,792	0	0,0528	0,066	0,792	0
	<b>Итого:</b>		<b>25,11323</b>	<b>34,611</b>	<b>152,725</b>	<b>1793,03</b>	<b>1339,03</b>	<b>1636,39</b>	<b>144,298</b>	<b>147,8381</b>	<b>375,7916</b>	<b>6,91807</b>	<b>59,5505</b>	<b>1,059142</b>	<b>0,391868</b>	<b>6,07404</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
	<b>День 14 (четверг)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№244(07)	плов из отварной говядины	100\25	7,817313	10,796	27,7182	239,308	430,814	131,539	24,1077	13,7651	100,2926	1,23832	32	0,135922	0,102548	1,32474	0	
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0	
	Хлеб иодированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349		
	<b>Σ</b>		8,007313	10,844	41,3773	461,688	431,784	156,789	29,5077	18,1651	108,5326	2,10332	32,0005	0,136622	0,112548	1,40474	0	
	<b>Обед</b>																	
№75(07)	Салат из свежей капусты	60	1,4	4,6	10,3	88	580	40,25	12,25	5,75	36	0,35	5	0,04	0,08	0,9	0	
№115(07)	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	10\250	3,492	5,099	14,8694	119,367	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0	
№271(07)	Котлета домашняя с маслом	100\10	6,73031	13,718	5,2625	171,442	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0	
№321(07)	Капуста тушеная	200	1,571558	4,2029	9,47598	82,0165	279,883	333,128	24,8935	20,655	44,981	0,71625	0	0,06892	0,05072	0,8558	0	
№350(07)	Кисель плодоягодный	200	0,0228	0	29,1746	116,79	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60	
	Хлеб иодированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0	
	<b>Σ</b>		28,84942	14,33	157,746	1208,03	629,78	2614,2	117,227	152,902	668,554	6,63674	47	0,77931	0,578546	13,87	60	
	<b>Полдник</b>																	
№428(07)	Булочка Школьная	75	4,20932	3,8922	38,2232	204,76	151,275	64,3965	17,108	7,827	46,3525	0,61615	25,25	0,075	0,0423	0,589	0	
	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	100	292	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	0,2	0	
	<b>Σ</b>		10,00932	10,292	47,6232	324,76	251,275	356,397	257,108	35,827	226,3525	0,81615	65,25	0,155	0,3423	0,789	0	
	<b>Итого:</b>		<b>38,81325</b>	<b>39,308</b>	<b>185,476</b>	<b>1974,45</b>	<b>786,421</b>	<b>1936,09</b>	<b>545,378</b>	<b>161,4346</b>	<b>769,4199</b>	<b>7,06579</b>	<b>146,751</b>	<b>0,70986</b>	<b>0,787196</b>	<b>7,88642</b>	<b>60</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 16 (понедельник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№171(07)	Каша рисовая молочная с маслом	200\10	4,2535	5,7904	29,5759	187,431	42,255	144,135	93,975	27	118,5	0,4285	42,5	0,0569	0,1317	0,608	0
№379(07)	Кофейный напиток	200	0,19	0,0479	13,6591	151,8	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	Пирожок с повидлом	50	1,86	0,18	12,36	158,618	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	<b>Σ</b>		6,3035	6,0183	55,595	497,85	121,255	193,895	103,585	34,59	144,11	1,5335	42,5005	0,0912	0,1509	0,942	0
	<b>Обед</b>																
№67(07)	Винегрет овощной	60	1,4	2,6	8,6	63	49	342	45	26	51	1,7	0	0,02	0,05	0,2	0
№102(07)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,326927	6,6745	23,2073	186,208	29,7543	524,854	26,676	32,072	123,7887	1,88407	12,5	0,14809	0,133213	2,40507	0
№243(07)	Сосиска отварная с соусом	100\50	9,861747	19,062	3,89561	226,593	67,7307	184,507	8,8	14,42	107,9733	1,62	20,5	1,412127	0,089227	2,5984	0
№309(07)	Макаронные изделия отварные	200	2,04262	2,9564	13,3652	232	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№388(07)	Напиток из шиповника	200	0,38285	0,1382	22,75	93,775	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб-батон иодированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	<b>Σ</b>		22,47414	29,011	75,5781	1107,58	189,885	1259,47	76,476	73,987	316,512	4,93757	50	1,712567	0,34959	6,51447	60
	<b>Полдник</b>																
№406(07)	пирожок печеный с повидлом	75	7,686493	4,8818	31,1775	199,392	258,248	119,486	15,9024	13,217	113,5244	1,94758	1472,06	0,135208	0,440996	2,29028	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		7,876493	4,9297	44,8366	255,22	259,218	144,736	21,3024	17,617	121,7644	2,81258	1472,06	0,135908	0,450996	2,37028	0
	<b>Итого:</b>		<b>36,65414</b>	<b>39,959</b>	<b>176,01</b>	<b>1860,67</b>	<b>570,358</b>	<b>1598,1</b>	<b>201,363</b>	<b>126,194</b>	<b>582,3864</b>	<b>9,28365</b>	<b>1564,56</b>	<b>1,939675</b>	<b>0,951486</b>	<b>9,82675</b>	<b>60</b>



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 17 (вторник)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№174(07)	Колбаса отварная	200\10	6,1	11,3	33,5	260	41,2875	173,978	99,885	23,325	115,5975	1,25275	42,5	0,086075	0,148425	0,55025	0
№3(07)	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100/10	5,34	4,605	12,36	113,218	199,53	37,71	136,21	8,44	92,37	0,39	39	0,0396	0,0542	0,284	0
№379(07)	Чай с сахаром	200	2,0163	2,0416	17,1035	94,8534	27,15	173,95	67,8	17	54,9	0,36	10	0,0235	0,085	0,9	0
	Хлеб иодированный	50	2,79	4,65	0,47	146,55	195,1	61,2	10,54	7,8	43,4	0,6	0	0,008	0,02	0,63	0
	<b>Σ</b>		12,77616	13,033	64,4438	614,623	267,968	385,638	303,895	48,765	262,8675	2,00275	91,5	0,149175	0,287625	1,73425	0
	<b>Обед</b>																
№40(07)	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2,8	7	14,7	133	294	290	48	19	46	0,7	20	0,06	0,06	0,7	0
№82(07)	Борщ со сметаной	250\10	3,081728	4,049	11,7934	96,2017	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,07684	0,06112	0,6192	0
№244(07)	Плов с говядиной	50/100	13,49571	14,568	17,4967	255,084	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	4,34392	0
№388(07)	Компот из изюма	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб иодированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
	<b>Σ</b>		18,62744	18,845	55,3092	716,66	287,185	1207,56	81,226	75,188	294,0844	5,23714	6,0005	0,28146	0,253376	5,29712	60
	<b>Полдник</b>																
№413(07)	Пицца школьная	65	5,096824	7,0587	40,151	244,519	155,631	71,7421	13,7693	8,68764	52,28366	0,7125	41,2187	0,092467	0,044058	0,73942	0
№378(07)	Чай с молоком	200	1,551	1,5849	2,1749	91	25,82	97,8	64,95	11,4	53,24	0,87	15,0005	0,0207	0,085	0,13	0
	<b>Σ</b>		6,647824	8,6436	42,3259	387	181,451	169,542	78,7193	20,08764	105,5237	1,5825	56,2192	0,113167	0,129058	0,86942	0
	<b>Итого:</b>		<b>33,63349</b>	<b>41,201</b>	<b>169,952</b>	<b>1718,28</b>	<b>1193,26</b>	<b>1742,38</b>	<b>313,51</b>	<b>147,3256</b>	<b>603,7031</b>	<b>9,26914</b>	<b>151,47</b>	<b>0,610927</b>	<b>0,589084</b>	<b>7,17804</b>	<b>60</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
	<b>День 18 (среда)</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
№219(07)	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\40	12,24765	5,3796	31,4825	290	65,483	145,369	125,597	28,76	170,682	0,6178	33,6	0,46479	0,23332	0,6178	0	
№379(07)	Чай с сахаром	200	2,0163	2,0416	17,1035	60	27,15	173,95	67,8	17	54,9	0,36	10	0,0235	0,085	0,9	0	
	Хлеб иодированный	50	2,79	4,65	0,47	160	195,1	61,2	10,54	7,8	43,4	0,6	0	0,008	0,02	0,63	0	
	<b>Σ</b>		12,77616	13,033	64,4438	506,55	267,968	385,638	303,895	48,765	262,8675	2,00275	91,5	0,149175	0,287625	1,73425	0	
	<b>Обед</b>																	
№50(07)	салат из свеклы с сыром	60	4,9	8,9	9,5	138	237	267	187	28	154	1,5	40	0,03	0,09	0,2	0	
№96(07)	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	2,11604	5,0495	13,1264	106,675	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,06728	1,0256	0	
№278(07)	Тефтели мясные	100	7,100758	5,4585	3,69533	278	25,736	137,883	5,22	11,56417	82,24417	1,122	0	0,02925	0,0605	1,89358	0	
№171(07)	Перловка отварная	200	2,880305	2,7192	19,7053	280	3,755	56,606	13,114	12,92	105,379	0,5884	14	0,03911	0,02358	0,6495	0	
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60	
	Хлеб иодированный	70	3,72	0,376	24,732	178	156,08	49,024	8,429	6,2784	34,749	0,48232	0	0,0672	0,018	0,5079	0	
	<b>Σ</b>		16,66355	13,553	77,0349	1036,51	328,25	675,966	49,4995	50,55457	221,0517	3,85672	20,0005	0,247815	0,17356	3,91798	60	
	<b>Полдник</b>																	
№426(07)	Булочка к чаю	75	5,509575	4,4497	39,4273	219,795	242,918	76,8165	15,9705	9,177	60,18	0,82215	36	0,09405	0,0618	0,75525	0	
№389(07)	Сок натуральный	1/200	1	0	25,4	110	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	0	
	<b>Σ</b>		6,509575	4,4497	64,8273	329,795	246,918	566,817	55,9705	29,177	96,18	1,22215	36	0,13405	0,1418	1,15525	0	
	<b>Итого:</b>		<b>35,61077</b>	<b>23,431</b>	<b>187</b>	<b>1872,86</b>	<b>641,62</b>	<b>1413,4</b>	<b>236,467</b>	<b>112,8916</b>	<b>496,1537</b>	<b>6,56167</b>	<b>89,601</b>	<b>0,847355</b>	<b>0,55868</b>	<b>5,77103</b>	<b>60</b>	



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг						Содержание витаминов, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C
	<b>День 19 (четверг)</b>																
	<b>Завтрак</b>																
№243(07)	Сосиска, отварная с маслом	60\5	7,817313	10,796	27,7182	140	430,814	131,539	24,1077	13,7651	100,2926	1,23832	32	0,135922	0,102548	1,32474	0
№309(07)	лапша отварная	150	3,53	2,62	21,8	125											
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
№1(07)	Бутерброд с маслом	30\10	2,1	7,2	13,4	216	122	33,06	3,3	9,97	6,24	0,07	12	0,14	0,17	0,77	0
	<b>Σ</b>		12,43765	5,4276	45,1416	495,3	66,453	170,619	130,997	33,16	178,922	1,4828	33,6005	0,46549	0,24332	0,6978	0
	<b>Обед</b>																
№21(07)	салат из соленых огурцов с луком	60	0,9	5	4,3	66	450	27,8	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	0,1	0
№115(07)	Суп картофельный с перловой крупой и сайрой	10\250	3,492	5,099	14,8694	119,367	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№268(07)	Котлета мясная	100\50	8,511825	7,8076	5,82894	267	547,85	164,525	20,341	16,30933	97,155	0,67277	10,25	1,056097	0,07784	1,83787	0
№171(07)	Каша гречневая	200	6,7	10,6	49,8	321	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№342(07)	Компот из кураги	200	0,988	0,0564	27,4456	114,242	3,6	344	32,6	21	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,6	60
	Хлеб иодированный	50	2,325	0,235	15,4575	160	97,5493	30,64	5,26798	3,924	21,718	0,30145	0	0,042	0,01145	0,31745	0
	<b>Σ</b>		19,97967	31,238	78,383	1100,88	495,268	1067,36	99,6311	84,968	298,2841	4,16944	26	0,231487	0,245934	5,65802	60
	<b>Полдник</b>																
№425(07)	Б улочка дорожная	75	6,902514	6,0126	43,7242	256,62	237,096	136,489	61,1922	15,1098	96,321	0,89016	47,25	0,11721	0,11577	0,8541	0
№376(07)	Чай с сахаром	200	0,19	0,0479	13,6591	55,8279	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0
	<b>Σ</b>		7,092514	6,0605	57,3833	312,448	238,066	161,739	66,5922	19,5098	104,561	1,75516	47,2505	0,11791	0,12577	0,9341	0
	<b>Итого:</b>		<b>39,84834</b>	<b>50,331</b>	<b>200,21</b>	<b>1788,63</b>	<b>1001,3</b>	<b>1614,73</b>	<b>470,118</b>	<b>153,2428</b>	<b>665,7126</b>	<b>7,92735</b>	<b>164,751</b>	<b>0,498572</b>	<b>0,659329</b>	<b>8,32637</b>	<b>60</b>
<b>Всего за 20 дней</b>			349,4224	374,9	1714,91	37000	9316,42	15948,8	3093,09	1317,795	5639,459	79,7764	2579,92	8,743541	6,113439	71,9395	644,820718
<b>В среднем за 1 день</b>			34,94224	37,49	171,491	1970	931,642	1594,88	309,309	131,7795	563,9459	7,97764	257,992	0,874354	0,611344	7,19395	64,4820718

