Согласовано: Руководитель Федеральной службы По надзфу в сфере защи ты прав потребителей И благопо учин не прав по. Тюменской области Главный гос ударственный санитарный врач Парухо Г.В.



АО «КИПТ» Центрельнык» с Томень, пр. Швимский 14а/ ИНН 7202147150

Примерное цикличное двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте 7-11 лет

Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзфу в сфере защи ты прав потребителей
И благопо турка по Тюменской области
Главный госущарственный санитарный врач

Утверждаю:

Директор



Примерное цикличное двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте 7-11 лет

Аннотация

Меню и технико-технологические карты для примерного цикличного двадцати четырехдневного меню горячего завтрака в школьный период разработано на основании внутренних актов контрольных проработок блюд и Сборников технологических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, І часть

- М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;

Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;

Сборник рецептур блюд национальных кухонь, часть V - M.: Хлебпродинформ, 2001г;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – М.:2006г.

Нормы потребления рассчитаны соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования К организации питания общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального обучающихся образования", (далее СанПиН 2.4.5.2409-08), Приложение 8 таблица 1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» в зависимости от возраста обучающихся (с 7 до 11 лет, с 11 до 18 лет).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витаминов и минеральных веществ. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы — разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека , (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов. температурного взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Ассортимент кондитерских изделий, разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденным Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006).

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.

Первая неделя

	C,Mr	13,54	15,11	, ,	7,08	80,0	8,04 1,6 0 0 15,22 15,22
		0,02	0,02		0,01	0,07	0,22 0,01 0,06 0,05 0,21 0,21
Витамины	Э,мг В	1,86	2,82	,	3,6	0,85	0,08 0,46 0,35 3,60
Вит	А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	161,9			0	70,53	0 2 0 0,25 235 235
	Mr P3	0	0 193,27		0	38	0,1 0 0 0 38 38
	Fe A,	0,39	0,49		0,4	0,54	0,15 0,9 0,7 0,98 4
ементы	Ъ	20,94	7,97 14,9 0,49		9,81 22,38	331	0 4,09 30,45 39,5 426 426
Минеральные элементы (мг	Mg	11,44	7,97		9,81	25,21	0 3,42 11,55 11,75 63
инерал	Ca	28,7	15,21		28,62		1,87 6,64 8,05 8,75 279 279
OII, M	ккал	66,18 28,7 11,44 20,94	89,03		83,19 28,62	288,64 227,1	86,55 74,77 85,93 48,35 563,86 563,86
VrueBo-	ды, г	6,84	8,62		2,53	24,42	22,52 18,50 16,91 8,35 75,02
V		4,07	6,15		8,08	0,47	0,00 0,16 0,35 0,30 5,35
Wunti p	B T.4. pact.						
)N	BCELO	3,58	5,42		7,11	11,74	0,00 0,16 0,35 0,30 16,13
	жив.	0,00	00,00		0000	6,78	0,00 0,00 0,00 0,00 6,78 6,78
F	Белки, г всего в т.ч. жив.	1,17	66,0		1,17	10,12	0,00 0,16 2,77 1,65 15,87
	1 1						
	Выход,	80	80	19	80	со 150 и	200 в 200 і 35
Первый день (1)	Наименование блюда	Завтрак Салат из свежей капусты с 154 морковью (в меню до 1 марта)	Или салат "Витаминный" (в 104 меню до 1 марта)	Или салат из квашеной капусты	с луком зеленым, маслом 54 растительным	Паста с колбасой (или сосисками, или сардельками), со 150 сливочным соусом, шпинатом и	сыром Кисель витаминизированный 200 585 Или компот из свежих фруктов Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано-пшение 25 Итого за прием Итого за день
	M. ATT	15,	104		S	762	58

Второй день (2)

			3	1,2	15,95	1,16	1,5	0	28	15
		R1 M	0,01	0,01	0,41	0,29	0.06	0,03	0,05	
	Burawam	T. Mr	90,0	2,9	0,18	3,3	0,25	0,21	0,4	4 4
8 m E n	, m	A,Mr P.J.MKr T.3 Mr B1 Mr.	1,8	223,61	43,34	0	0	0,15	13	284
			-1	31	31	0,1	0	0	0	63
	HTEI (M	Fe	6 0,26		1,13	0	0,14	0,59	2,18	m m
	элеме	Ъ	15,66		70,11	0	3,72	23,7	29,58	410
	Минеральные элементы (мг	Mg	7,31	15,82	8,02	0	1,66	7,05	19,14	61
	Минер	Ca	8,98	174,8	40,64	0 ;	6,5	5,25	44	288
	Пе	ККал	6,00	182,21	145,48	29,88	85,93	29,01	85,34	601,74
2 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Углево-	Ды, г	1,04	10,68	20,89	16.69	16,91	5,01	16,29	87,50 87,50
	Жиры, г	B T.4. pacr.	0,00	4,94	0,50	0.12	0,35	0,18	09'0	69'9
	Ж	D. Tang	0,05	10,30	4,81	0,12	0,35	0,18	0,53	16,34
	Белки, г О втчжив	· ·	0000	10,92	0,70	00,00	0,00	0,00	0,00	11,62 16,34 11,62 16,34
	BCero		0,39	11,34	0,00	0,17	2,77	66,0	77,1	20,14
	Выход, г		0.0	80/5		0				1. (4
1	Ч .		09 (онн		• • •		35	200	9	``
	Таименование блюда		отурцы свежие (порционно) 60 Или огурец соленый (порционно 60 Котлеты или биточки рыбные	"Особые" с кальмаром, маслом сливочным Тюре картофельное	Напиток витаминизированный "Валетек"	Или напиток из ягод Хлеб витэминти ё	стым шшеничным нный ржано-	тана средняя юсть яблок,	ем	
- 9				"Особые" с кальмарс сливочным Пюре картофельное	Напиток вита "Валетек"	Или напиток из ягод Хлеб витэминн й	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок,	апельсин). Итого за прием	Итого за день
. W	TTK	163	4 6	159	257	771				

С,МГ	3,66	1,71	2,28	0 15,75 16
	0,01	90,0	0,06	0,03
Витамины г ТЭ,мг В	2,22 2,25	0,41	0,1	3,32
ы (мг) Витамины Fe A,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	0,45	437,89	42,6	0,15 514 514
,мг РЭ	. 07	44	37	0 102 102
Fe A	0,17	1,01	0,23	23,7 0,59 404 3 404 3
јементы Р	4,65	0 82,83 1,01 3,68 94,44 0,86	176,4 21,75	23,7 404 404
hense sie	5,41 4,65 0,17 2,9 19,1 30,92 0,48 0	0 82,83 1,01 13,68 94,44 0,86	28,54 8,25	7,05 2 63 63
Минеральные элементы (мг) Са Мg Р Fe		95,93 19,52 1	5,75	5,25 280 280
ЭЦ, Ми	52,30 25,81 64,35 14,79	190,82 95,93 163,89 19,52	101,73 127,6 28,54 176,4 0,23 37 61,38 5,75 8,25 21,75 0,5 0	29,01 599,13 599,13
Углево- ды, г	2,13	0,04	10,01	5,01 91,11 91,11
	5,05	0,00	0,05	0,18 6,07 6,07
Жиры, г в т.ч. раст.				
121	4,51	22,56	4,70	0,18 38,02 38,02
элки, г	00,00	23,32 22,56 0,04 5,82	0,00	0,00 0,1 23,36 38,6 23,36 38,6
Белки, г				
Бего	99'0	21,91	5,09	0,99 34,62 34,62
Выход,	09	80	190/10	15
Третий день (3) Наименование блюда	Завтрак Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой или икра морковная	Бедро куриное запеченое со сметаной Ръс припупенный с овощами	тис припу мужетель Кисломолочный напиток с вареньем х пес вигаминный пшеничный	Хлеб витаминный ржано- пшеничный Итого за прием Итого за день
Ne TTK	2123 C 75 P	_		

Четвертый день (4)

				C,MF	,	7,39	13,52		8,21	2	0		0 4	CT
		T.I.	id C	D1,MF	0.03	0,07	0,03		0,14	0,01	90,0	900	60,0	> (
j		Buramuner	TD	1,0,MI	0.56	0,3	3,83		2,56	0,76	0,46	0.35	2) L
		"	A Mr P3 www FT away	C, MIN	106,4	80,14	103,66		12.7	103,4	>	0.25	288	300
į.			A MT	7	0	6,6	17	c	> <	> <	>	0	0	
	190	TTEI (MF)	Fe			0,91			0,04			86,0	4	A
	z.	элемен	Ъ			36,32			2.96			39,5	410	410
٠		Иинеральные элементы (мг	Mg		13,92	21,04	7,74	23.3	2.96	11,55		11,75	63	63
		Минер	Ca		98,6	20,00	70,07	221.3	10,96	8,05		8,75	261	261
8		Пе	ККал		19,11	67.56	0,,0	346,83	101,73	85,93		48,35	601,94	601,94
		Углево-	ДЫ, Г		2,77	2,27		39,22	22,41	16,91		8,35	89,06	89,00
		ol, Γ	b I.4. pact.	,	0.16	8,03		5,03	0,28	0,35		0,30	0,12	0,14
î	Writer		5		0,14 1,79	10,24		14,64	0,25	0,35		0,30	15.68	
	CM. L	Г.Ч. жив		000	3,71	3,82	1	11,17 14,64	0000	0,00		11,17		
	Белки. г	BCEL		0.83	3,50	3,92	12 02	0.64	2,77	î	165	19,72	19,72	
	Выход.	F		80	80	80	40/150	2200	35		25			
	и Наименование бито то		Завтрак		+1 кый фасоль стручковая 186 Или побио	Жаркое по-помашнему (из		Напиток из плодов шиповника (2200	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный ржано-		Итого за прием	ттого за день	
	N. P.			558	186		394	949						

	Hamy vie nour (5)											L		2			
1	IIII Ibin Achb (2)	3	Бопис	-	Жиры. г		Углево-	OII, M	инерал	зные эл	Минеральные элементы (мг.	ML	,	БИТА	Витамины	-	
ž	Потистопрацие биона	Выход,	DCJINN, 1	1, 1	: -	1	TEI L	ккал	2	Mo	l d	e A.	Mo P Fe A.Mr P.D.MKT T.J.Mr B1,Mr C,Mr	Kr T3	Mr B1	,Mr C	,MI
TIK	Паименование отпода	ı L	всего в т.ч. жив. всего	ч. жив.	_	в т.ч. раст.	Hor, T		3	9747	•					, e	
=	Завтрак Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,00	0,00 0,74	0,74	26,31	120,50 7,74 9,85 24,35 0,57	7,74	9,85	24,35 0		0	10 0	10 0,59 0,04		0,47
1	Вареники с картофелем	3/00%	8 0.8	8.54	7.26	0,00	52,93	298,64 33,33 17,65 200,5 1,3	33,33	17,65	5,007		21 41,	38 1	41,38 1,59 0,12		2,67
289		0.007	6,6	26				ç	97.0	c	3000	90	· ·	C	0	0	0
161	161 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52 0,45	0,43	>	>	٠, ١					
	Молоко витаминизированное в	200	5.64	6,00	4,40	0,00	7,10	89,13	211,2	24,36	89,13 211,2 24,36 156,6 0,17		24	44	0	0,22	9,6
	инд. уп. Хлеб витаминный ржано-		1 32	0.00	0.00 0.24	0,24	89'9	38,68	7	9,4	9,4 31,6 0,78	3,78	0 !	0,2 0,28		0,04	0 7
	пшеничныи Итого за прием	27	17,19	14,54	14,54 12,69	1,03	108,03	605,47	260	61	413	m m	45 45	96	7 77	0	. 16
	Итого за день		17,19	14,34	14,54 14,09	COST		1									

Шестой день (6)

				v						
		r C,Mr	13,07		25,4	0.13		0,13	0 0 0,75 0	0 15,00
		В1,м	0,02		0,03	. 0,05		0,15	0,12 0,03	0,03
	Витамины	ТЭ,мі	1,68	0,13	4,66	2,12		2,12	0,05 0,37 0,04 0,26	0,21
		А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	22,4	586,47	98	32,65		32,65	32,65 46,47 2,13 0	0,15
		А,мг	. 0	6,6	0	18		18	18 25 0 0	0 4 4
	TEST (MI	Fe	0,56	0	0,35	1,51		1,29	0,01 0,23 0,09 0,4	0,59
	элемен	Ь	20,88	32	19,65	89,61		84,71	0,83 99,68 3,26 17,4	23,7 (411
	UIBHEIC	Mg	9,05	19,38	7,38	13;82		14,25	0 26,12 9 2,83 6,6	7,05 65 65
	Минеральные элементы (мг	Ca	22,53	22,97	12,29	228,7		278,2	0,53 7,43 2 4,47 4,6	5,25 273 273
	ЭЩ	ККал	56,80 22,53	59,38	93,09	. 184,37		202,53 2	32,90 230,12 62,56 49,10	29,01 611,96 611,958
	Углево-	Ды, Г	5,61	8,06	2,27	10,72		10,72	0,04 38,99 15,91 9,66	5,01 85,90 85,9 6
j	Жиры, г	B I.4. pact.	0,00	0 .	10,06	3,02		3,02	0,00 1,25 0,03 0,20	0,18 4,68 4,68
	*	OTONG	3,31	2,02	8,86	12,51		15,63	3,63 5,57 0,03 0,20	0,18 21,80 21,8
	Белки, г		00,00	2,55	0,00	.9,12		8,14	0,03 0,04 0,11 0,00	0,00 9,27 2 9,27
	, Б. Всего		1,43	2,41	69'0	10,09	20 20 1	9,10	0,02 4,57 0,20 1,58	0,99 18,86 18,86
	Выход,		80	08	08	80/30		50/30	5 150 200 20 ·	
(a) Guid House	е тк Наименование блюда	Завтрак Икра кабачковая	производства/ съ		"Лучик" с зеленью (в меню до 1 8 марта) Котлеты, биточки, шнипепи из	говядины с соусом сметанным с томатом и луком	Или котлеты, биточки, шницели	сметанным с томатом и луком	Или с маслом сливочным Гречка вязкая Компот из фруктов и ягод Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано-	Итого за прием Итого за день
	№ TTK		43		68	451	452		268	

Вторая неделя

I	Γ		C	> 9	77	9/	1,18	0	14. 5,60 15,6
		C, MI			0,42	2,76	1		-
		31,Mr (0.03	50,0	0,08	0	0 0	0,04	0,03 0,18 0,18
	Витамины	Э,мг	6,00	0,47	2,82	90,0	0,01	0,28	0,2 3,73 3,73
	Вил	Fe A,Mr PЭ,MKr TЭ,Mr B1,Mr C,Mr	10	/0,18	96,52	0,58	0,14	0,2	6,5 180 179,54
		,Mr F		41	81	0 .	0 0	0	0 122 122
-	(ML)	Fe A		0,43	68'0	0,13	0,11	0,78	33
	менты	Ь		6,7 19,59 0,43	13,3	2,3	2,7 0,11 0 0,05	31,6	382 382
	ные эле	Mg	·	6,7 1	7,27 3	1,8	1,93	9,4	22 9,57 14,79 1,09 288 65 382 3 288 65 382 3
	Минеральные элементы (мг)	Ca		5,95	49,4 3	4,15	3,52 0,45	_	22 288 288
	MM IIE			120,30 5,95	362,12 249,4 37,27 313,3 0,89	18,13	49,06	38,68	42,67 612,82 612,823
	Угиево-	ды, г		10,40	41,26	4,60	11,93	89,9	8,14 78,41 78,41
	. >	_		0,23	4,94	00,00	0,06	0,24	0,30 5,77 5,77
	Жиры. г	B T.4. pact.				1			
	Жи	BCELO B		7,65	18,52	0,04	0,07	0,24	0,26 26,74 26,74
	-			9,7 90,0	25,12 18,52	80,0	0,05	0,00	0,00 25,23 25,23
	Бепии г	B T.4.							
	בי	BCELO B T.4. ЖИВ.		1,84	27.08	0,08	0,32	1,32	0,61 31,17 31,17
		Выход,		25/10	150/20	20	200/7	. 20	120
(Первый день (/)	№ ТТК Наименование блюда	Завтрак	рутерород с маслом сливочным/шоколадным		624 сгущенным молоком 465 Или с соусом клубничным	Чай имбирный с медом и 102 лимоном 146 Или чай с сахаром и лимоном	Хлеб витаминный ржано-	фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин) Итого за прием Итого за день
	1	å TT		5	, ,	8 34	1		

		C,Mr	3,31	3 44	7,1	0 16,41
,	1.2	B1,Mr	0,02	0.02	0,18	
	Витамины	ТЭ,мг	2,84	2,11	4,47	0,21
	B	А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг С,мг	32,64	20,72	255,32	0,15 288 288
		А,мг Р	0	0	0 0 0	0 0 0
	нты (м	Fe	0,35	29,5 0,86	1,8 0,38 0,4	0,59
. 1	Іинеральные элементы (м	Ъ	7,94 15,22 0,35		327,6 23,65 17,4	23,7 0,59 408 4 408 4
	льные	Mg		14,43	28,42 16,8 6,6	7,05
. x	Гинера	Ca	10,13	70,54 21,15 14,43	220,8 24,1	5,25 265 265
	Tie	ккал	58,08	70,54	366,80 220,8 28,42 327,6 1,8 98,75 24,1 16,8 23,65 0,38 49,10 4,6 6,6 17,4 0,4	29,01 601,73 601,73
· · · ·	Углево-	.ДБГ, Г.	1,69	6,67	54,23 25,29 9,66	5,01 95,88 95,88
* • • •	El, F	4. paci.	6,05	4,11	9,54 0,00 0,20	0,18 15,97 15,97
	Жиры, г	boro B 1.4. paci.	5,35	4,11	19,14 0,00 0,20	0,18 24,87 24,87
,		_	0,00	000	11,17 19,14 0,70 0,00 0,00 0,20	0,00 0,18 11,87 24,87 11,87 24,87
	Выход, Белки, г г всего в т.ч. жив		0,49	1,13	17,16 0,66 1,58	0,99 20,88 20,88
K,	Выход,		09	09	40/150 200 20	15
Второй день (8)	ттк Наименование блюда	Завтрак Нарезка из свежих овощей	111 (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)		449 говядиной143 Напиток из сухофруктовХлеб витаминный пшеничныйХлеб витаминный ржано-	пшеничный Итого за прием Итого за день

	Третий день (9)						L		PHOTEI	ле эп	wienaut utre anementei (M	N	B	Витамины	THPI		
2		Выход,	, Белки, г	Г	Жиры, г		1		alanda.	a a	E		A MED JAKE TO MIBI ME C.M.	TPM	r B1	IL C.MI	
TTK	Наименование блюда	Ĺ	BCETO B T.4.	в т.ч. жив.	всего вт.ч. раст.	-	ды, г	ккал Са	. IMB		ZI .	٦.	T. Comme	(2)	1		1
162	Завтрак Огурцы свежие (порционно) 60 Или огурец соленый (порционно, 60	09,0	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00 8	8,98	7,31 1	15,66 0,26 12,53 0,31	0,26 (1,8	90,0	6 0,01 6 0,01		1,68
745	Котлета рыбная из минтая 745 "Морское чудо" с маслом	80/5	10,42	11,09	11,09 12,12	7,99	7,18	178,04 1	156,2	56,4	234 3,18	18 33	3 53,45	3,83		0,07 10	108,9
159	сливочным Пюре картофельное	150	3,26	0,70	4,81	0,50	20,89	145,48 4	40,64 2	28,02 70,11		1,13 31	1 43,34	1 0,18		0,41 5	5,95
257 771		200 200 35	0,00 0,17 2,77	0,00	0,00 0,12 0,35	0,00 0,12 0,35	7,86 . 16,68 16,91	29,88 67,79 85,93	0 6,5 8,05	0 1,66 11,55	0 0 3,72 0,14 30,45 0,7	0 0,1 ,14 0	0 0	2 0,2	3,3 0, 0,25 0,46 0,	0,29 11 0 0,06	11,16 1,5 0
	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	20	1,32	0000	0,24	0,24	89'9	38,68	7	9,4	9,4 31,6 0	0,78	0 0,2		0,28 0	0,04	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин) Итого за прием Итого за день	200	1,22 19,55 19,55	0,00	0,53 18,22 18,22	0,60	16,29 85,67 85,67	85,34 569,33 569,33	44 271 271	19,14. 66 66	19,14, 29,58, 2,18 66, 415, 4 66, 415, 4		0 13 64 114 64 114		5.0	0,05	28 16 16

Четвертый день (10)

•		C,MF	0,47	14,57	10.20	10,30	0,94	0 15,98
	191	В1,мг	0,04	0,62	0.50	70.	0,05	0,04
	Витамины	ТЭ,мг	10 0,59	0,91	0.84		0,19	0,28
	M N	Fe A,Mr F3,MKr T3,Mr B1,Mr		416,53	333.01		39,43	0,2 486,18 486
	70	A,MF	0	356	282		26	389
	ITSI (M	e Le	0,57	2,94	2,68	0.57	t ()	0,78 3 3
	элеме	7 2	9,83 24,33 0,57	214,3	207,5	1512	7,10	31,6 0,78 421 3 421 3
	иъные Ма	1	6,67	13,99	17,17	28.58	2	62 63
	Минеральные элементы (мг.	777	4/,,	78,83	98,18	192,5 28.58 1512 054	, ,	286
. 3	ЭЦ,	120.50	2000	273,13 (8,83 13,99 214,3 2,94 356	329,08 98,18 17,17 207,5 2,68	156,91	38 68	615,83
	Углево- ды, г	26.31	2 80	9,	2,11	21,49	89.9	57,28 57,28
	иры, г ' в т.ч. раст.	0,74	0.00		0,00	0,27	0,24	1,25
	Жиры, г							
	всего	0,00 0,74	17,05 24,51		28,35	5,78	0,24	31,27
	Белки, г 0 в т.ч. жив.	0000	17,05		16,39 28,35	5,22	0,00	22,27 31,27 22,27 31,27
	3cer	1,98	17,10		16,46	5,32	1,32	25,72 25,72
	Выход, –	25/20	170/5		150/5	200	20	
(07)	ттк Наименование блюда Завтрак	11 Бутерброд с джемом	340/, Омлет запеченный натуральный 170/5 с маслом сливочным	Ипи омнен	286/ колбасными вареными изделиями, с маслом сливочным	959 Какао с молоком (2 вариант) Хлеб витаминный ржано-		Итого за день
I	1	T	34	¥	28	95		

	С,МГ	90,0	5,34	12 0,3	0 16,00 16
	31,Mr	60,0	1,28	1,01	0,04 2,45
Витамины	Э,мг	0,53	0,17	0 0	0,28
Вил	Fe А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	122,9 0,53	55,88	22 12,5	0,2 213 213
	Y,MI P	. 29	30	0,5	0 8 8
Минеральные элементы (мг)	P Fe	177,22 161 13,27 107,6 0,63	207,27 128,9 14,8 164,4 0,35	98,13 106 0 0 0,04 93,09 136,4 16,31 103,3 0,11	9,4 31,6 0,78 64 412 3 64 412 3
яные элем		13,27 10	14,8 16	0 16,31 1	9,4 64 64
инерали	Ca Mg	161	128,9	106	288 288 288
M. IIE		177,22	207,27	98,13	38,68 614,38 614,379
Угиево-	ды, г	11,06	31,51	17,21	6,68 79,31 79,31
	раст.	0,25	0,30	0,05	0,24 0,84 0,84
Wunti F		4,69 12,67	6,44	2,24 2,75	0,00 0,24 15,75 24,34 15,75 24,34
		4,69	3,03	2,90 5,13	0,00 15,75 15,75
	всего в т.ч. жив.	6,27	5,27	3,01	1,32 19,71 19,71
	Выход,	25/20/10 6,27	200/5	1200	20
Пятый день (11)	Наименование блюда	Завтрак Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Каша молочная (ячневая, 255/ пшенная, пшеничная, рисовая	или гречневая) жидкая с маслом Чай с сахаром и молоком (2 вари 200 Йогумг в инл. уп.	Хлеб витаминный ржано- пшеничный Итого за прием Итого за день
	% TTK	38	255/	7	

j .

j

Шестой день (12)

	C,Mr	1	7,73	10,06	17,77	21.	0 16,00
	ны 'ВВІ,МГ	0,03	0,03	0,1	0,1	0,04	
	Витамины Г ТЭ,мг В	1,93	2,3	4,7	5,59	0,3	
,	РЭ,мк		102,85	266,24	4/1,06		0,25
	,; A,MF	40	0	0 4,1	37	0 0	0 77 77
	нты (мі	3 6,75	0,61	167,5 2,04 188,5 1,08 163 5 1 99	0,23	1,63	0,98
u .	е элеме	7 69,03	13,46 17,56 0,61		176,4	22,19	39,5 0,98 418 4 418 4
	Минеральные элементы (мг) Са Мg Р Fe	74,25 30,21 68,67 69,03 6,75	13,46	38,78 39,38 39,08	127,6 28,54 176,4 0,23	14,36 22,19 1,63 11,55 30,45 0,7	11,75 66 66
	Мине	30,21	9,53	67,14 64,71 62,14	127,6	33 8,05	8,75 275 275
	. ЭЦ, ккал		50,12	241,26 67,14 301,92 64,71 248,64 62,14	101,73	64,00 85,93	48,35 615,52 615,52
	Углево-	0,67	2,67	48,02 32,88 46,44	10,01	12,22	8,35 96,18 96,18
,	иры, г в т.ч. раст.	4,01	4,15	10,72 10,72 12,46	0,05	0,45	0,30 15,88 15,88
	жиры, г	6,30	3,65	10,93 11,78 12,50	4,70	0,40),30 8,00 6,00
*	КИВ.	3,78	0,00		0,00	0,00	0,00 0,30 18,48 23,00 18,48 23,00
e*	Bcero	3,64	0,80	15,38 16,15	5,09	0,92	1,65 30,27 30,27
	, Выход, г	08	80 50/150	50/150	190/10	0	6. E
	ттк Наименование блюда Завтрак	51 яйцом (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым) Или нарезка из свежих	209 Жаркое из филе куриного	Или жаркое из филе индейки Или жаркое по-осеннему Кисломолочный напиток с	302 вареньем Фрукт (посчитана пищевая ценность ябпок эпет ст)	ный	ием Ib

Третья неделя

191	В1,мг С,мг		0,01 8,65	0,01 5,76	0,01	0,07 0,5	C	0,09	0 0,09 0 1,0 0 1,	0 0,09 0 1,6 0 1,1 0,04 3 0,04
Витамины	А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг		121,42 1,39	0 2,7	144,95 2,11					
dr)			0,29 0	0,3 0	0,37 0	6		0,01 18 0,83 21.		
Минеральные элементы (мг)	y P Fe		8,58 15,71 0,3	7,36 16,78 (5,98 11,18 0,			프리크 기안 보다	0,83 45,95 1,5 1,43 21,75	0,83 45,95 1,5 1,43 21,75 31,6
Линеральны	Ca Mg	+	21,53	21,46	11,4	214,8		0,53	0,53 10,95 2,75 3,15 5,75	0,53 10,95 2,75 3,15 5,75
M IIE			49,63	(62,39	6 66,77	_		4 32,90 (2. 212,30 (2. 212,30 (2.)		
V. Carron	y riiebo-	_	5 5,13	6 1,90	2 6,46	3 2,82		0,04 56 35,62		
,	Жиры, г	в т.ч. раст.	3,05	90'9	4,62	0,03				
77.	Жи	всего) 2,68	0 5,33	. 4,06	99,6 1				
	Белки, г	в т.ч. жив.	00'0	0,00	0,00	5,77				
50 50		всего в	0,88	0,88	0,75	60'9		0,02		
	Выход,	Ĺ	09	а) сты 60	09	и 80/30			. <u>9</u>	zk Be
день (13)		Наименование олюда	Завтрак Салат из свежей капусты с	морковью (в меню до 1 марта) Или салат из квашеной капусты 54 с луком зеленым, маслом	растительным Или салат "Витаминный" (в	104 менто до гладуку. Колбаса, сосиски, сардельки 199. отварные с соусом красным с		огурцами Или с маслом сливочным	огурцами Или с маслом сливочным 332 Макаронные изделия отварные 147 Чай с апельсином 146 Чай с сахаром и лимоном	лгурцами Дли с маслом сливочным Макаронные изделия отварные Чай с апельсином Чай с сахаром и лимоном Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано-
Первый день (13)		TTK Hau	Завтрак Салат из	и морковы Или сала 54 с луком з	MIR CARAT "BUTAM	104 менто до Колбаса, 199. отварны		огурцами Или с масл	огурцами Или с маслом слин 332 Макаронные издел 147 Чай с апельсином 146 Чай с сахаром и лл	огурцами Или с маслом 332 Макаронные 147 Чай с апельс 146 Чай с сахаро Хлеб витами Хлеб витами

Второй день (14)

Наименования	Выхон —	Бел	Белки, г	K	Жиры. г										V
ование олюда	Г В	scero B	F BCETO B T. H. MMB. BCETO	всего	B T. H. Dact	Углево-	. 17	Минер	ильные э. Г	Минеральные элементы (мг)	Mr	Br	Витамины		
Завтрак Икра кабачковая							ruadil	Ca	Mg	P F	Fe А,мг	А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	ГЭ,мг В	1,мг	C,MF
/промышленного производства/ 60 Или нарезка из свежих помидор	09	1,07	0,00	0,00 2,48	0,00	4,20	42,60		6,79	16,9 6,79 15,66 0.42	2	7,50	,		
растительным, маслом 60 растительным (43/7 Плов из говятины магловатины)		0,59	00,00	3,39	3,86	1,98	43,14		9,87	12,2 9,87 13,28 0,46	0 9	82,31	1,20	0,01	2,3
646 Напиток из плодов шиповника (2 200 Xлеб витаминный пшеничный 20 Xлеб витаминный пшеничный 20	20	15,05 0,64 1,58	11,17 0,00 0,00	11,17 20,56 0,00 0,25 0,00 0,20	10,94 0,28	40,01	388,54	255,9	35,24 3 2,96	388,54 255,9 35,24 350,1 2,36 101,73 10,96 2,96 2,96 0,56	0 0 0	14,4		0,07	1,1
ный ржано-	5 0	66'0	0	0.18	0,20	90,6	49,10	4,6	9,9	17,4 0,4	0 1		0,26 0	0,03	9 0
Итого за день	18	18,85 18,85	11,17 24,58	24,58	15,46	79,07	29,007		7,05	7,05 23,7 0,59 62 407 4	0 0	0,15	0,21 0	0,03	0 7
			•		OF, CA	10,61	911,518	289	62	407 4	0	260	6		3 4

7 3 3 1 1,9% 6 0,6% 6 0,6% 1 1,11 1,11 1,11 1,11 1,11 1,11 1,11	0,3 0 16,00 16
1,MT 0,07 0,01 0,06 0,22 0,01	0,03
Витамины г ТЭ,мг В1 1, 0,06 (9, 1,41 51 0,76 0 0 2 0,08	0,33
Витамин 3,мкг ТЭ,мг 20,1 0,06 26,9 1,41 49,61 0,76 0 0 2 0,08	12,5 0 0,2 111 111
MI P3, 0 27 4 27 4 0,1	7,5 0 0 49 49
	6,31 103,3 0,11 8,25 21,75 0,5 9,4 31,6 0,78 65 410 4 65 410 4
P P 31,84 57,52 134,9 0 4.09	103,3 21,75 31,6 410 410
ИД, Минеральные элементы (мг. кал Са Мв Р Р Р Р В В 38,22 6,86 9,92 31,84 0,18 49,60 85,64 12,11 57,52 0,67 241,96 27,72 17,29 134,9 1,54 245 86,55 1,87 0 0 0,15	93,09 136,4 16,31 103,3 61,38 5,75 8,25 21,75 38,68 7 9,4 31,6 597,68 276 65 410 97,681 276 65 410
Ц, Минеральные ал Са Мв 88,22 6,86 9,97 49,60 85,64 12,1 41,96 27,72 17,2 86,55 1,87 74 77 6,64 3,4	136,4 5,75 5,75 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
ЭЦ, Минеральные элементы (мг жкал Са Мg Р Fе — 38,22 6,86 9,92 31,84 0,18 49,60 85,64 12,11 57,52 0,67 241,96 27,72 17,29 134,9 1,54 86,55 1,87 0 0 0,15 74 77 6,64 3,42 4,09 0,9	93,09 61,38 38,68 597,68
	12,85 12,08 6,68 88,26 88,26
8 0	0,10 0,25 0,24 4,49
Жиры, г о в т.ч. раст. 18 0,2 02 3,0 12 0,5 000 0,0	
121 2 2 0	0,00 0,16 5,13 2,75 0,00 0,25 0,00 0,24 20,85 14,72 20,85 14,72
	0,00 5,13 0,00 20,85 20,85
Белки, г о в т.ч. 39 33	88 877 237
Ecero Ecero 2,09 2,65 17,33 0,00	0,16 3,84 1,98 1,32 29,37 29,37
Выход, Белки, г. 60 2,09 0,00 60 2,65 2,09 150/5 17,33 13,63 200 0,00 0,00	200 125 25 20
Третий день (15) Наименование блюда Завтрак Кукуруза/горошек зеленый консервированные (послетермической обработки) 123 Или салат из свеклы с сыром Пельмени отварные из курицы, с маслом сливочным Кисель витаминизированный Кисель витаминизированный	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

Четвертый день (16)

		2,MF 1,68	1,05	4 00 71	0,00	. 0	0 16
V	19	0 1,8 0,06 0,01 1,6 0,06 0,01 1,6 0,06 0,01 1,6	0,08	0,08		90,0	0,05
•	Витамины	0,06 0,06	2,9	0,14	0	0,46	0,42
	BI	3, MKT 1,8	223,61	18,75	0	0	0,3
e e	7 A	0 0	31 2	14	0	0	0 57 57
_	ITBI (MT)	5 0,26	237,1 0,77	0,82	. 0	0,7	1,17
¢.	Минеральные элементы (мт.) Са Мg Р Fe	4	237,1	20,7 53,15 6,34 33,11	0	30,45	47,4 417 417
	ральные	1 '	29,82		0	11,55	14,1 68 68
j ·	Мине) 8,98 5 12,14	184,8	9,76	0	8,05	10,5 268 268
	ЭЦ, ккал	6,00	182,21	95,38	79,53	85,93	58,01 567,08 567,08
	Углево- ды, г	1,04	10,68	14,58 7,90	20,93	16,91	10,02 82,06 82,06
	иры, г в т.ч. раст.	0,00	4,94	0,38	0,00	0,35	0,36 6,13 6,13
	Жиры, г	*					
	BCELC	0,0		2,79	0,00	0,35	0,36 15,78 15,78
4	Белки, г всего в т.ч. жив.	0,00	70,01	0,03	0,00	0,00	0,00 11,03 11,03
	Белки, г	0,39		1,93	00,00	2,77	0 7 7
	Выход,	0 11			0	2,77	20,32
-	Ben	60 10, 60 80/5	100/80	100	200	35	
We The state of th	ттк Наименование блюда Завтрак	 162 Огурцы свежие (порционно) 60 4 Или огурец соленый (порционно) 60 43 Котлеты или биточки "Монастырские" 6 мястом 80/ 	allog Anglina		мультифруктового) Хлеб витамитит й		Итого за прием Итого за день
~	`F	16, 4 43	470	13			

Пятый день (17)			-	JTC.		Ундеро-	ниј ПЕ	еральн	ые эле	инеральные элементы (м		BE	Витамины		
м Наименование блюда	Выход,	всего в т.ч. жив. всего	т жив. В	жиры, г	acr.	Ды, г		Mg	В	Fe	А,мг	Fe A,Mr PЭ,MKr TЭ,Mr B1,Mr C,Mr	ТЭ,мг	1,Mr	,MIT
Завтрак Бутерброд с полукопченой	20/15	3,91	2,58 5,32	5,32	0,2	8,82	100,969	8,01	,61 43	8,61 43,07 0,74	0	0	0,35 0,04	0,04	0
уд колбасой 371 Запеканка из творога с тыквой	150/20	22,78	23,17 16,20	16,20	0,47	50,26	339,11	245	34,9 2	34,9 277,8 0,82	69	180,03	0,83	0,22	4,56
со сгущенным молоком Или запеканка из творога со	150/20	27.30	26,38 18,83	18,83	0,52	54,20	356,64 268,4 37,21 316,2 0,76	68,4 3	7,21 3	16,2 0,7	5 116	, -			0,44
297 сгущенным молоком 882 Или с соусом шоколадным	20		0,66	0,66 0,94 5,22 4,02	0,30	8,41	끄	6,94 1	0,09 2	46,44 26,94 10,09 28,74 0,41 2,3 88,979 90,48 21,92 140,9 0,2 22	1 2,3 2 22	4,34	0,02	0,01	0,04
153 Кофейный напиток с молоком (2 200 Хлеб витаминный ржано- пшеничный Итого за прием Итого за день	15	0,99 32,84 32,84	0 30,97 30,97	0 0,18 30,97 25,72 30,97 25,72	0,18 0,91 0,91	5,01 109,18 109,18	29,007 608,07 608,07	5,25 291 291	7,05	7,05 23,7 0,59 66 418 3 66 418 3	3 91 3 91	0,15 219,78 219,78	0,21 1,39 1,39	0,03 0,34 0,34	0 14,80 14,80

Шестой день (18)

·.		С,мг 2,51	3,92	3,31	0,59	11,16	7,49	0 15
j		B1,Mr 0,03	0,01	0,02	0,03	0,29	0,06	0,05
	Витамины	1.3,MT 2,25	1,72	2,84	2,09	3,3	0,46	0,42.
	B Cd ave A	0 '924,36	7,13	32,64	7,68 7,68 43,34	0	0 0	0,3
e y	· A	0 .	0	0	0 0 31	0,1	0 0	0
	Іинеральные элементы (м Са Мд Р ГР	4,92 0,48	0,37	0,35	1,77 0,92 1,13	0	0,04	1,17
	элеме Р		18,56	15,22	121 82,88 70,11	0		47,4
	альные	1,61 6	7,18	7,94	15,85 13,59 28,02	0	0 0 11,55 30,45	14,1
•	Гинер	64,35 14,79	15,11	10,13	208,7 206,4 40,64	0	0,4	10,5
	ЭЦ,	64,3	38,13	58,08	179,63 211,25 145,48	29,88	59,58 85,93	58,01
;	Углево- ды, г	5,42	1,38	1,69	2,8 2,8 20,89	7,86	15,56 16,91	10,02
	Киры, г в т.ч. раст.	4,56	3,78	6,05	3,84 3,84 0,5	00'0	0,00	0,36 9,61
. JAC	жиры, г всего вт.ч. р	4,01	3,32	5,35	13,45 19,03 4,81	0,00	0,00	0,36 2,98 2.98
	To a	.0	0	0	6,52 19 0,7 4			2 2
Бепки	B T. Y. M		a a a a a a a a a a a a a a a a a a a		11.6,	0	0,13	0,00 12,00 12,00
	всего	0,99	0,52	0,49	11,64 6,99 3,26	0,00	2,77	1,98 20,76 20,76
Выхол	L	09	09	09	80 80 150	200	35	.0.0
Наименования	тлакименование олюда Завтрак	Икра морковная Или нарезка из свежих овощей (редис и огуппы) с мастом	растительным, зеленью Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с	маслом растительным (в меню до 1 марта)	т уляш из говядины Или гуляш из свинины Пюре картофельное Напиток витаминизированный "Вяпетак"	ок яблочно-ягодный	Хлеб витаминный пшеничный 3 Хлеб витаминный ржано-	ием 1Б

Четвертая неделя

	С,МГ	0,03	25,34	0,94	0	28 . 16 . 16
	1,Mr	90,0	1,28	0,05	0,04	0,05
Витамины	Э,мг В	0,42	0,17	0,19	0,2 0,28	0,4
Вит	Fe A,Mr PЭ,MKr TЭ,Mr B1,Mr C,Mr	30,3 0,42 0,06	55,88 0,17	59,45 0,19	0,2	13 . 159 159
	A,MI P	17	30	32	0	0 79 779
1 (MT)	Fe A	0,74	0,35	0,54	0,78	2,18
ементь	Ъ	85,65	44,41	151,2	31,6	19,14 29,58 2,18 63 410 4 63 410 4
ные эл		3,09	14,8	28,58	7 9,4 31,6 0,78	44 19,14 29,58 2,18 282 63 410 4 282 63 410 4
Минеральные элементы (мг)	Ca Mg	6,33	28,9	192,5	. 7	44 282 282
MI. Mi	\vdash	123,10 86,33 13,09 85,65 0,74	207,27 128,9 14,8 44,41 0,35	156,91 192,5 28,58 151,2 0,54 32	38,68	85,34 611,29 611,29
Угиево-	Ды, Г	11,19	31,51	21,49	89,9	16,29 87,16 87,16
	раст.	0,25	0,30	0,27	0,24	0,60 1,66 1,66
Wunti r	BCEFO BT.	5,75	6,44	5,78	0,24	0,00 0,53 12,49 18,74 12,49 18,74
	КИВ. В	4,24	3,03	5,22	0	0,00
r A	всего в т.ч. жив.	5,84	5,27	5,32	1.32	1,22 18,97 18,97
	Выход,	20	200/5	200	. 00	200
Первый день (19)	м ттк Наименование блюда	Завтрак Бутерброд горячий с колбасой 11/С варёной и сыром	Каша молочная (ячневая, 255/ пшенная, пшеничная, рисовая	или гречневая) жидкая с маслом	узу Какао с молоком (2 вариант) Хлеб витаминный ржано-	пшеничный Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин) Итого за прием

Второй день (20)

		C.Mr	1 .	2,03	, , ,	0,11	8,04 0,75	0. 0. 15,20
	HBI	B1,MF	0,02	0,01	0.10	0,14	0,13	0,03
	Витамины	TD,Mr	0,13	1,72	274	3,78	0,00	0,39 0,21 4,75
K	B	А,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	21,08	7,13	93.02	89,58	2,13	0,15 141,07
3		А,МГ	0	0	61	58	0,1	0 0 79 14
	Минеральные элементы (мг)	Fe	5 0,77	15,37 0,26	0,53	0,55		0,59
	элемеі	Ь	2 26,6		18,5 118,5	146	3,26	
	ральны	Mg	32,37 19,09 13,02	7,41		22,7	2,83	7,05
	Мине	S S	7 19,09	10,03	200	75,88	1,87 4,47 6,9	5,25 275 275
	ЭЦ, ККЯП.		• •	35,21	204,06	241,69	86,55 62,56 73,65	29,01 571,55 571,548
Уртор	ALILEBO-		6,30	1,02	3,02	3,48	22,52 15,91 14;49	5,01 67,05 67,05
.	B T.Y. pacr.		0,07	3,75	2,92	4,55	0,00	0,18 5,70 5,7
Жиры, г	B T.		9					
	всего		0,0	3,30	15,89 13,99	16,32	0,00	0,18 21,08 21,08
, r	в т.ч. жив.		0,00	00,00	15,89	19,41	0,00 0,11 0,00	0 0,18 19,56 21,08 19,56 21,08
Белки, г			6	0	~			
, H	всего		1,09	0,40	16,28	19,89	0,00	0,99 27,43 27,43
Выход,	L		90	09	80/5	80/5	200	15
к Наименование блюда	Завтнак	842 Икра овопная	Или нарезка из свежих огурцов с маслом растительным,			Картофель отварной Кисель витаминизированный	Балетек" Или компот из фруктов и ягод Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано-	пшеничный Итого за прием Итого за день
M TTK		84		559	2002	470	4	•

C,MF	0 14,36	13,9	14,36	0,94	15,3 15,3
Г,мг С	0,03	80,0	0,11	50,0	0,03 0,17 0,17
Витамины г ТЭ,мг В 1	0,42	0,63	1,45	0	0,21 0,03 1,35 0,17 1,35 0,17
(мг) Витамины Fe A,мг РЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг	76,18	116,97	230,87	39,6	0,15 220,56 220,56
MI P.	41 57	28	104	22	.0 120 120
Mr, e A,	,43	60,	1,49	0,2	33
менты (Р F	,59 0,	88,7 1	82,6	40,9	23,7 408 408
ве элем	6,7 19,59 0,43 43,1 332,6 1,1	,83 28	9,65 2	1,92 1	7,05
Минеральные элементы (мг.) Са Мg Р Fe		1,5 44	3,1 49),48 2	5,25 7,05 23,7 0,59 288 64 408 3 288 64 408 3
	120,30 5,95 320,52 265,3	336,53 241,5 44,83 288,7 1,09	380,82 203,1 49,65 282,6 1,49 104	138,98 90,48 21,92 140,9 0,2	29,01 608,804 608,804
ЭЦ,	120,	336			
Углево- ды, г	10,40	81,74	52,38	21,49	5,01 71,64 71,64
	0,23	0,20	1,40	90,0	0,18 1,3 1,3
Apbi, T B T.4. pact.	ó ó	0	. T		
121-	59°	,40),64	4,02	0,18 26,44 26,44
BCETO	0,06 7,65 27,19 14,59	22,16 13,40	18,31 20,64	5,22 4,02	
Всего в т.ч. жив.	0,00	22,1	18,3	5,2	0,00 32,47 32,47
В Т.Ч	4 9	6	25	5,16	0,99 34,95 34,95
BCELC	1,84	22,99	20,0	5,	34, 9
Выход,	25/10 150/20	150/20	150/20 20,62	2 200	15
Третий день (21) № Наименование блюда	маслом шоколадным ожная" с молоком	стущенным Или запеканка из творога с 2030 вишней и штрейзельной	крошком, молоком ст. 7 — Или запеканка из творога с 299 сухофруктами и овсяным	штрейзелем, млоком сгущенным 961 Кофейный напиток с молоком (2 200	Хлеб витаминный ржано- пшеничный Итого за прием Итого за день

Четвертый день (22)

Болки, г Жары, г Углево- в т.ч. раст. ЭЦ, ккал Са ма			CAR		2,3	25,2		13,31	13,31	0	0	15,61
Завтрак Выход, в т.ч. жав. Белки, г жары, г Жары, г Углево- в т.ч. раст. ЭЦ, кал. Минерапьные элементы (мг. т кал.) Од. о			B1.Mr		0,01	0,02				0,02		. 06,0 . 0
Завтрак Выход, в т.ч. жав. Белки, г жары, г Жары, г Углево- в т.ч. раст. ЭЦ, кал. Минерапьные элементы (мг. т кал.) Од. о			ТЭ,мг		1,26		;			0,2		3
Завтрак Выход, в т.ч. жав. Белки, г жары, г Жары, г Углево- в т.ч. раст. ЭЦ, кал. Минерапьные элементы (мг. т кал.) Од. о			9, MKr	16.0	10,8	81,6	26.28	07,00	0 0	0		100
Завтрак Выход, в т.ч. жав. Белки, г жары, г Жары, г Углево- в т.ч. раст. ЭЦ, кал. Минерапьные элементы (мг. т кал.) Од. о			A,Mr F	C		0				0	0 31 7	31
Выход, вытор, выпор, вытор, выпор,		ITEI (MF)	Fe		5	0,27	2.43	6 6	0,05	۷,3	0,39	4
Выход, вытор, выпор, вытор, выпор,		элемен	Ы	15.66		12,55			0 0 13 05	13,03	15,8	411
Выход, вытор, выпор, вытор, выпор,		ральные	Mg	6,79			26,49	25.75	0 0 4 95	5,5	4,7	61
Завтрак Наименование блюда Выход, весто в т.ч. жив. всето в т.ч. жив. всето в т.ч. раст. Углево- дь. г. Икра кабачковая (промышленного производства/ промышленного производства) 60 1,07 0,00 2,48 0,00 4,20 Свежих, маслом растительным, зеленью 60 0,58 0,00 2,69 3,03 1,90 Пельмени отварные из свинины с маслом сливочным и свинины с маслом сливочным и свинины с маслом сливочным дом/5 20,99 15,93 16,39 0,77 47,29 Клеб витаминный пшеничный лисеничный дом с сахаром 200 0,20 0,00 0,05 0,05 15,01 Клеб витаминный ржано- 10 0,66 0,00 0,15 7,25 Игого за прием 22,39 14,10 25,67 1,09 87,90 23.39 14,10 25,67 1,09 87,90 2			Ca				231,1	231,8		<u>}</u>	3,5	268
Кары, г Выход, в т.ч. жив. Ветко, г Жары, г Жары, г Завтрак Гр. всего в т.ч. жив. всего в т.ч. жив. всего в т.ч. раст. Икра кабачковая Ипромышленного производства/ брани отурцов свежих, маслом растительным, всленью 60 0,58 0,00 2,48 0,00 Или нарезка из перца и отурцов свежих, маслом растительным, зеленью 60 0,58 0,00 2,69 3,03 Пельмени отварные из говядины 200/5 19,27 14,10 22,87 0,77 Или пельмени отварные из говядины 200 0,20 0,00 0,05 0,05 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 0,15 0,15 Хлеб витаминный пшеничный 15 1,19 0,00 0,15 0,15 Итого за прием 22,39 14,10 25,67 1,09		ЭЦ	ККал	42,6	,	34,94	439,59	388,17	58,52		19,34	296,87
Карын отварные и сахаром Выхон, всего в т.н. жив. всего в т.н. жив. всего в т.н. расти в т.н. в в т.н. жив. всего в т.н. в т.н. в в т.н. в в т.н. в т.н. в в т.н. в т	•	Углево-	ДЫ, Г	4,20		1,90	47,29	47,29	15,01 7,25	2 2 4		87,90
Кратрак Выход, Белки, г. жав. Завтрак г. всего в т.ч. жав. Икра кабачковая 1,07 0,00 Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью 60 0,58 0,00 Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным сливочным и свининый пшеничный пшеничный пшеничный пшеничный пшеничный ржано- пшеничный р		f, F	1. pact.	0,00	3 03	6,6	0,77	0,77	0,05	0.15	1,09	1,09
Кратрак Выход, Белки, г. жав. Завтрак г. всего в т.ч. жав. Икра кабачковая 1,07 0,00 Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью 60 0,58 0,00 Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным сливочным и свининый пшеничный пшеничный пшеничный пшеничный пшеничный ржано- пшеничный р	,	Жиры	7 7	∞	6		_					
Кира кабачковая Выход, Белки, г. Всего в т.ч Завтрак. 1,07 Икра кабачковая 1,07 Ипромышленного производства/ промышленного производства в перца и огурцов свежих, маслом растительным, выленыю 60 0,58 Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным говарные из говядины с маслом сливочным говарные из говядины с маслом сливочным говарные из говядины пленичный пленичный пленичный пленичный пленичный пленичный пленичный ржано-пленичный какано-пленичный ка	-			0 2,4			22,8	16,39			25,67	1267
Наименование блюда гонода гонода гонора. Завтрак Икра кабачковая /промышленного производства/ 60 Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным горо/5 Или пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным горо/5 Или пельмени отварные из говядины горо/5 Или пельмени отварные из говядины горо/5 Или пельмени отварные из говядины горо/5 Или пельмени отварные из горо/5 Или пельменный пшеничный горо/5 Итого за прием 2.2		тки, г 3 т.ч. жив		0,0	0,00		14,10	15,93	0,00	0,00	14,10	
Наименование блюда гландавтрак Икра кабачковая /промышленного производства/ 60 Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным 200/5 Или пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным 200/5 Или пельмени отварные из говядины 200/5 Или пельмени отварные из говядиный 15 Клеб витаминный ржано- пшеничный 10 Итого за прием				1,07	0,58		19,27	20,99	1,19	99'0	22,39 22,39	
Завтрак Лиромышленного производства/ Промышленного производства/ Или нарезка из перца и огурцов свежих, маслом растительным, зеленью Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным 2 Или пельмени отварные из Клеб витаминный пшеничный 1; Хлеб витаминный ржано- пшеничный Итого за прием Итого за цень	Reivon	L L		20	0.0			00/5	10			
				ства/ (цины	ным 2			10		
		э блюда		оизвод (а и огу	гительн	ИЗ ГОВЯ,	сливоч ные из	пивочн	геничні ано-			
		новани	ЭВая	ного пр из пері	ом рас	зарные	таслом 1 отварі	слом с	ный пи ный рж		V	
	Home	Паиме	ак кабачк	ышлен арезка	х, масл	ени от	ины с м	ны с ма ахаром	итамин итамин	іный	ы прис а день	
	•	- Samue	Mkpa 1	/пром. Или н		Пельм	и свин Или пе	товяди Чайсс	Хлеб ві Хлеб ві	лиение Ттого 2	Troro 3	
	. №	XTT		75					, , , ,	. 1		

,Mr	6 1,2 3,43	1,32	15
1,Mr	0,03	0,06	0,04
Витамины г ТЭ,мг В	0,42	0,22	0,28
Са Mg P Fe A,мг PЭ,мкг ТЭ,мг В1,мг C,мг	79,8 3 20,12	425,3	0,2 525 525
EA IM	0 0 41	35	0 49 49
(Mr) Fe A,),47),31 1,52	0,63 2,38 0,7	33
менты Р]	13,57 0,47 12,53 0,31 104,2 1,52	22,38 23,65 30,45	9,4 31,6 0,78 64 403 3 64 403 3
лые эле	0,44 1 7,31 1 7,04 1	2,65 2 16,8 2 1,55	9,4 64 64
Минеральные элементы (мг. Са Мg Р Fe	7,39 1(2,14 '	19,48 22,65 22,38 24,1 16,8 23,65 8,05 11,55 30,45	7 287 287
ЭЦ, Ми	14,33 7,39 10,44 13,57 0,47 7,96 12,14 7,31 12,53 0,31 233,53 220,6 17,04 104,2 1,52	170,66 19,48 22,65 22,38 0,63 98,75 24,1 16,8 23,65 2,38 85,93 8,05 11,55 30,45 0,7	38,68 601,87 601,87
Углево-	2,07 0,93 12,80	28,35 25,29 16,91	6,68 89,25 89,25
Jact.	0,12 0,06 6,20	0,07	0,24 6,98 6,98
No.	0,11 0,05 15,10	7,51 0,00 0,35	0,24 21,25 21,25
, Г ч. жив. Вс	0,00 0,11 0,00 0,05 7,24 15,10	0,05	0,00 0,24 7,99 21,27 7,99 21,27
Выход Белки, г всего в т.ч. жив. все	0,62 0,45 9,44	4,91 0,66 2,77	1,32 18,60 18,60
Выход,	06/08	150 200 35	.20
Пятый день (23) Наименование блюда	Завтрак Завтрак Помидоры свежие (порционно) 60 Или огурец соленый (порционно 60 Тефтели из говядины с соусом 80	Кук-кус с овощами (лук, морковь) 3 Напиток из сухофруктов х деб вытаминный ппеничный	Хлеб витаминный ржано- пшеничный Итого за прием Итого за день
N <u>e</u> ···	558 4 215	802	

	1	п С,мг 2 0,62	2,5		0 15,03 15.03	15,51
·'.	(HBI	r B1,мг	0,03	0,06	0,04	0,50
	Витамины	ТЭ,мг 2,65	2,73	0,1	0,28 5,99 5,99	4,08
· ·		1] F.J.MKT [1.9,MT] B1,MT 0 2,65 0,02	127,3 49,29 57,28	42,6	0,2 149,72 149,72	273
	, qr	2 0	0 27 47	37	0 112 112	70
Ĺ	HTEI (MI	7 6	8 0,41 7 0,21 7 1,38	0,23	31,6 0,78 421 3 421 3	n
	элеме		10,35 23,98 1,99 16,87 34,78 89,06	176,4 55,3	31,6 421 421	414
	альные		10,35 1,99 34,78	28,54	9,4	64
	Минеральные элементы (мг) Са Ме р не	18,53	11,82 10,35 6,82 1,99 15,98 34,78	227,6	7 288 288	279
1	ЭЦ,	55,33 18,53	70,71 168,58 173,62	101,73 2 67,68 1	38,68 605,62 605,62	598,61
	Углево-	0,45	4,20 17,21 34,52	10,01	6,68 107,60 107,60	89,84
	Жиры, г	6,01	6,10	0,05	0,24 10,72 10,72	6,18
	Ж	5,37	5,37 8,87 6,15	4,70	0,24 25,75 25,75	22,07
	Белки, г о в т.ч. жив.	0,43	0,00	0,00	0,00 15,81 15,81	15,68 22,07
	Всего	0,49	0,82 15,33 3,27	5,09 2,31	1,32 27,81 27,81	23,46
	Выход,	09	80/5	190/10	70	
Шестой день (24)	ттк Завтрак	2	72 капустой (до 1 марта) 2010 Люля-кебаб из филе куриного с маслом сливочным 539 Картофель запеченный (из отварного) Кисломолочный напиток с	уус вареньем Хлеб витаминный пшеничный Хлеб витаминный ржано- пшеничный	Итого за прием Итого за день Итого в спепнем 20.24	1. CAMEN 34 24 AHM:

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потреоность в пищевых веществах	Завтрак			
(CаНПиН2.4.1.5.2409-08	ккал	%		
ДНИ	A CONTRACTOR	25%		
1	564	24		
2	602	26		
3	599	25		
4	602	26		
5	605	26		
6	612	26		
7	613	26		
8	602	26		
9	569	24		
10	616	26		
11	614	26		
12	616	26		
13	609	26		
14	612	26		
15	598	25		
16	567	24		
17	608	26		
18	563	24		
19	611	26		
20	572	24		
21	609	26		
22	597	25		
23	602	26		
24	606	26		
ОГО	599	25		

2350