Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебпродинформ)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	35	1.50	6.12	9.24	101.11	5.10	5.74	16.79	0.37	35.40	65.30	0.36	0.02	0.00
854-2011(Сб.рец. Могильного)	Сырники из творога со сгущенным молоком	170/20	15.28	12.92	42.76	352.52	249.38	37.27	313.3	0.89	80.92	96.52	2.82	0.08	0.42
314-2004(Хлебпродинформ)	или "Зебра творожная" с молоком сгущеным	170/20	18.53	14.52	27.22	356.98	237.09	34.29	321.63	0.80	59.36	107.87	0.76	0.06	0.32
465-2011(Дели принт)	Или с соусом клубничным	20	0.08	0.04	5.60	18.13	4.15	1.80	2.30	0.13	0.00	0.58	0.06	0.00	2.76
189-2011(Дели принт)	Или с соусом сливочно - ванильным	20	0.71	1.36	6.33	35.62	24.92	2.86	18.44	0.03	6.14	11.34	0.04	0.01	0.07
378-2011(Дели принт)	Чай с сахаром	200	0.20	0.04	18.20	58.50	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	75	2.01	0.22	12.98	66.55	8.75	11.75	39.50	0.98	0.00	0.25	0.35	0.05	0.00
	Итого за прием		**18.99**	**19.30**	**83.18**	**578.68**	**263.68**	**54.76**	**369.59**	**2.29**	**116.32**	**162.07**	**3.53**	**0.15**	**0.42**
	белки	18.99													
	жиры	19.30													
	углеводы	83.18													

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витам	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
43-2004(Хлебпродинформ)	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	60	0.65	2.69	5.17	49.92	23.79	9.08	16.40	0.31	0.00	127.12
40-2004(Хлебпродинформ)	или Салат Витаминный (с пек.кап.)	60	0.51	4.06	4.72	58.63	23.27	7.14	9.34	0.44	1.84	27.62
431-2004(Хлебпродинформ)	Печень по - Строгановски	45/45	11.71	11.77	4.10	168.15	15.90	13.80	209.30	4.50	4656.40	5596.90
437-2004 (Москва)	или Гуляш из мяса	40/50	13.10	14.03	3.15	202.09	9.74	17.84	136.10	1.99	0.00	8.64
312-2011(Дели принт)	Пюре картофельное	150	3.20	4.81	27.89	168.48	40.64	28.02	70.11	1.13	31.16	43.34
345-2011(Дели принт)	Напиток теплый из ягод	200	0.19	0.13	22.94	75.32	7.22	1.84	4.13	0.16	0.00	2.22
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	61.38	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	64.42	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**18.85**	**19.73**	**81.84**	**587.67**	**100.30**	**70.39**	**353.29**	**7.38**	**4687.56**	**5769.78**
	белки	18.85										
	жиры	19.73										
	углеводы	81.84										

мины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1.40	0.01	9.01
2.13	0.02	4.67
3.10	0.20	6.90
2.35	0.04	0.66
0.18	0.41	15.95
0.28	0.00	1.67
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
5.57	**0.70**	**33.53**

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
15-2011(Москва)	Горячий бутерброд со сметаной и сыром	45	3.23	3.02	12.71	112.25	89.85	10.92	67.21	0.54	24.60	44.80
7-2011 (Москва)	или Бутерброд с сыром	25/15	3.12	4.70	7.69	96.43	139.06	10.35	89.37	0.46	27.30	50.40
671-2006(Москва)	Люля-кебаб из филе куриного	90	10.97	12.26	15.02	192.42	23.60	18.71	144.08	1.64	10.80	18.72
52-2011(Сб.рец.)	Овощное рагу	150	3.57	5.02	23.37	179.27	23.60	18.71	144.08	1.64	10.80	18.72
210-2004(Хлебпродинформ)	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	200	0.38	0.10	14.58	56.40	7.44	3.39	4.79	0.14	0.00	2.11
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1.78	0.20	17.00	55.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.93**	**20.60**	**82.68**	**595.58**	**151.49**	**61.13**	**391.76**	**4.74**	**46.20**	**84.55**
	белки	19.93										
	жиры	20.60										
	углеводы	82.68										

итамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.52	0.03	0.04
0.32	0.03	0.05
4.20	0.02	1.08
4.20	0.02	1.08
0.07	0.01	4.33
0.28	0.04	0.00
9.27	**0.12**	**6.53**

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
3-2004 (Хлебпродинформ)	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	25/10	1.50	6.12	9.24	101.11	5.10	5.74	16.79	0.37	35.40	65.30	0.36	0.02	0.00
371-2004(Хлебпродинформ)	Рыба томленая в сметанном соусе в овощами	100	8.71	8.48	5.94	146.35	35.19	27.87	96.83	0.56	29.17	253.34	1.87	0.06	2.88
150-2002(Санкт-Петербург)	или Рыба, запеченная с сыром	100	24.85	15.87	4.31	161.06	94.2	28.39	181.5	0.68	50.76	71.18	4.67	0.18	0.17
148-2002(Санкт Петербург)	или Рыба запеченная в омлете	100	7.83	5.82	8.83	121.33	24.30	25.20	106.41	0.60	5.98	24.84	2.62	0.05	0.48
60-2011(Москва)	Рис припущенный с овощами	150	6.50	4.09	30.40	194.96	17.75	30.61	85.86	0.78	39.83	398.08	0.37	0.05	1.55
106-2006 (Москва)	Клубнично-вишневый чай	200	0.20	0.09	15.19	48.54	3.84	1.57	2.00	0.14	0.00	0.50	0.05	0.00	2.40
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0.52	0.40	15.22	74.00	33.00	14.36	22.19	1.63	0.00	9.75	0.30	0.04	21.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.70	0.20	9.66	25.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20	0.28	0.04	0.00
	Итого за прием		**19.13**	**19.38**	**85.65**	**590.20**	**101.88**	**89.55**	**255.27**	**4.26**	**104.40**	**727.17**	**3.23**	**0.21**	**27.83**
	белки	19.13													
	жиры	19.38													
	углеводы	85.65													

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Пятый день (5)														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
	Завтрак													
15-2004г.(Москва)	Салат из свежих овощей с пекинской капусто	60	0.59	3.37	0.45	52.82	4.94	2.64	7.18	0.10	0.00	7.50	2.67	0.00
74-2004(Хлебпродинформ)	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0.54	0.08	1.72	52.32	9.77	8.87	17.75	0.39	0.00	42.90	0.24	0.02
209-2011(Москва)	Жаркое из филе куриного	40/ 160	10.89	10.90	22.55	303.66	27.13	38.78	167.44	2.04	0.00	266.24	4.70	0.10
229-2011(Москва)	или Жаркое из индейки	40/ 160	12.38	11.78	26.35	301.92	24.71	39.38	188.47	1.08	4.14	273.14	4.91	0.13
342-2011(Дели принт)	Компот теплый из свежих фруктов	200	0.18	0.18	21.67	72.00	7.38	3.80	4.54	1.00	0.00	2.22	0.09	0.01
	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)	200	5.29	4.90	21.17	100.71	237.16	29.40	184.24	0.20	39.20	44.00	0.00	0.06
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	25.23	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00	0.33	0.04
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	36.92	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20	0.28	0.04
	Итого за прием		**20.05**	**19.68**	**87.58**	**591.34**	**289.36**	**92.27**	**416.75**	**4.62**	**39.20**	**320.16**	**8.07**	**0.25**
	белки	20.05												
	жиры	19.68												
	углеводы	87.58												

С,мг
2.23
4.20
10.06
9.56
1.78
1.76
0.00
0.00
15.83

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Шестой день (6)												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
67-2011 (Дели принт)	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком	60	0.72	5.17	6.20	70.71	11.82	10.35	23.98	0.41	0.00	127.30
451-2011(Пермь)	Котлеты мясные с соусом сметанно-томатным	90	10.10	9.52	12.81	173.73	25.99	24.25	135.65	2.57	32.68	45.29
157-2004 (Хлебпродинформ)	или Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	90	10.17	15.94	12.16	236.53	25.23	20.83	127.32	1.86	16.70	24.59
108-2011(Пермь)	Гречка отварная с овощами	120/30	4.46	4.69	25.07	170.20	4.00	33.11	50.35	1.12	21.67	40.36
686-2004(Хлебпродинформ)	Чайный коктейль из апельсина, винограда и	200	0.20	0.08	15.78	55.33	5.88	2.47	3.67	0.2	0	1.3
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	55.23	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	56.34	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**18.58**	**19.79**	**81.60**	**581.54**	**60.44**	**87.83**	**267.00**	**5.58**	**54.35**	**214.45**
	белки	18.58										
	жиры	19.79										
	углеводы	81.60										
	средняя за 6 дней 1 неделя											
	белки	19.25										
	жиры	19.75										
	углеводы	83.75										

итамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2.73	0.03	2.50
2.91	0.08	0.16
3.78	0.08	4.19
0.21	1.22	18.24
0.05	0.01	2.72
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
6.51	**1.42**	**23.62**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг
	Завтрак												
3-2004 (Хлебпродинформ)	Бутерброд с маслом сливочным/шокол	35	1.58	4.56	8.92	103.11	5.10	5.74	16.79	0.37	35.40	65.30	0.36
874-2011(Сб.рец. Могильного)	Пудинг творожный с цукатами со сгущенным молоком	170/20	14.77	14.71	48.65	363.25	211.25	40.59	244.31	1.40	156.09	96.52	2.82
854-2011(Сб.рец. Могильного)	или Сырники из творога со сгущенным молоком	170/20	15.28	12.92	42.76	352.52	249.38	37.27	313.3	0.89	80.92	96.52	2.82
223-2011(Сб.рец.)	или Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/20	18.26	18.39	45.24	409.56	336.88	45.88	378.43	0.89	139	160.48	0.89
465-2011(Дели принт)	Или с соусом клубничным	20	0.08	0.04	4.60	18.13	4.15	1.80	2.30	0.13	0.00	0.58	0.06
189-2011(Дели принт)	Или с соусом вишневым	20	0.71	1.36	5.33	35.62	24.92	2.86	18.44	0.03	6.14	11.34	0.04
378-2011(Дели принт)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	58.52	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	75	2.22	0.25	12.08	56.55	8.75	11.75	39.50	0.98	0.00	0.25	0.35
	Итого за прием		**18.77**	**19.57**	**84.66**	**581.43**	**225.55**	**58.08**	**300.60**	**2.80**	**191.49**	**162.07**	**3.53**
	белки	18.77											
	жиры	19.57											
	углеводы	84.66											

B1,мг	C,мг
0.02	0.00
0.08	0.42
0.08	0.42
0.08	0.57
0.00	2.76
0.01	0.07
0.00	0.00
0.05	0.00
0.15	**0.42**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Второй день (2)												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
107-2011(Дели принт)	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с маслом растительным	60	0.49	5.35	3.69	58.08	10.13	7.94	15.22	0.35	0.00	32.64
34-2004(Хлебпродинформ)	Или Салат "Здоровье"	60	1.36	2.71	4.49	51.03	20.02	18.37	37.02	0.53	0.00	509.98
670-2006(Москва)	Котлета "Загадка" с соусом сметанно-томатным	90	10.56	9.02	10.28	158.12	18.25	14.45	88.13	0.63	15.01	25.56
463-2004(Хлебпродинформ)	или Ежики мясные, запеченные с соусом сметанно-томатным	90	8.45	2.89	7.78	93.01	14.41	14.55	92.07	1.07	9.64	20.62
312-2011(Дели принт)	Пюре картофельное	150	3.26	4.81	22.89	155.48	40.64	28.02	70.11	1.13	31.16	43.34
378-2011(Дели принт)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.26	0.06	11.99	48.79	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0.92	0.40	12.22	64.00	33.00	14.36	22.19	1.63	0.00	9.75
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	55.23	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	10.66	56.34	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**18.59**	**19.97**	**83.81**	**596.04**	**115.22**	**82.42**	**249.00**	**5.07**	**46.17**	**111.49**
	белки	18.59										
	жиры	19.97										
	углеводы	83.81										

итамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2.84	0.02	3.31
1.50	0.05	3.92
2.84	0.10	0.14
0.17	0.05	0.85
0.18	0.41	15.95
0.00	0.00	0.00
0.30	0.04	21.00
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
6.77	**0.65**	**40.40**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Третий день (3)												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Вı	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
14/1; 15/1-2011(Дели принт)	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0.40	5.30	1.02	55.21	10.03	7.41	15.37	0.26	0.00	7.13
44-2004 (Хлебпродинформ)	или Салат "Зимний"	60	1.12	2.78	5.98	56.14	8.62	12.39	30.15	0.40	0.00	150.18
65-2017(Москва)	Фарфалле с рубленным цыпленком в соусе из томатов и сыром	200	10.00	13.83	20.50	285.05	16.77	14.66	91.72	1.31	0.00	12.25
201-2004(Хлебпродинформ)	или Котлета "Лакомка" из филе куриного с маслом сливочным	90/5	17.23	8.42	8.07	175.30	7.08	2.23	18.12	0.22	10.80	18.72
516-2004 (Москва)	Макаронные изделия отварные	150	5.65	4.47	35.62	200.30	10.95	8.16	212.30	0.83	21.00	23.63
345-2011(Дели принт)	Напиток теплый из ягод	200	0.17	0.12	16.68	67.79	6.50	1.66	3.72	0.14	0.00	2.00
	Йогурт в инд. уп.	125	3.84	0.06	15.27	60.39	2.75	0.86	1.50	0.06	0.00	0.56
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	55.23	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	3.56	0.40	19.32	60.62	14.00	18.80	63.20	1.56	0.00	0.40
	Итого за прием		**19.29**	**19.84**	**84.87**	**584.29**	**55.80**	**51.64**	**197.26**	**3.83**	**0.00**	**22.34**
	белки	19.29										
	жиры	19.84										
	углеводы	84.87										

итамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1.72	0.01	2.03
1.41	0.05	3.65
2.65	0.08	2.98
4.03	0.01	0.00
0.82	0.09	0.00
0.25	0.00	1.50
0.01	0.00	1.68
0.33	0.04	0.00
0.56	0.80	0.00
5.52	**0.93**	**8.19**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Четвертый день (4)												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Вит	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
64-2011(Дели принт)	Салат "Нежный"	60	1.88	6.53	2.05	76.06	15.39	11.42	36.34	0.51	18.00	514.35
15-2004г.(Москва)	или Салат "Лучик"	60	0.29	2.78	3.69	40.68	9.32	5.38	11.17	0.80	0.00	3.90
386-1996г.(Москва)	Печень, тушеная в соусе с овощами	90	9.15	7.65	5.98	132.57	13.11	16.49	188.47	4.11	3143.88	5568.47
67-2011(Дели принт)	Гречка вязкая	150	4.57	5.57	40.39	189.63	7.24	36.12	99.39	2.22	18.59	35.04
265-2011(Сб.рец. Могильного)	или Плов из мяса	40/ 160	22.06	26.59	35.57	476.28	18.35	50.49	265.67	3.36	0.00	12.80
388-2011(Москва)	Чай с шиповником	200	0.44	0.14	12.63	55.99	4.49	1.18	1.18	0.23	0.00	65.36
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	61.38	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	64.42	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.14**	**20.22**	**82.79**	**580.05**	**52.98**	**82.86**	**378.73**	**8.35**	**3180.47**	**6183.42**
	белки	19.14										
	жиры	20.22										
	углеводы	82.79										

амины

ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2.83	0.02	0.90
1.41	0.01	2.28
3.44	0.15	9.51
0.36	0.12	0.00
5.40	0.08	0.98
0.30	0.00	32.00
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
7.54	**0.37**	**42.41**

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Пятый день (5)														
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
	Завтрак													
39-2011(Дели принт)	Салат из пекинской капусты с огурцом и кукурузой	60	0.66	4.51	2.13	55.30	25.81	5.41	4.65	0.17	2.88	0.45	2.22	0.01
70-2011(Дели принт)	Или Огурцы соленые	60	0.45	0.05	0.93	7.96	12.14	7.31	12.53	0.31	0.00	3.00	0.06	0.01
245-2011(Дели принт)	Бефстроганов из филе куриного	50/ 50	11.45	7.58	6.98	152.02	21.29	14.02	100.51	0.91	9.72	197.28	0.72	0.01
312-2011(Дели принт)	Пюре картофельное	150	3.20	6.81	32.89	168.48	40.64	28.02	70.11	1.13	31.16	43.34	0.18	0.41
345-2011(Дели принт)	Напиток теплый из ягод	200	0.17	0.12	18.68	73.27	6.50	1.66	3.72	0.14	0.00	2.00	0.25	0.00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	61.38	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00	0.33	0.04
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	10.66	64.42	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20	0.28	0.04
	Итого за прием		**18.58**	**19.35**	**83.42**	**574.87**	**106.99**	**66.76**	**232.34**	**3.63**	**43.76**	**243.27**	**3.98**	**0.51**
	белки	18.58												
	жиры	19.35												
	углеводы	83.42												

С,мг
3.66
1.20
0.85
15.95
1.50
0.00
0.00
21.96

Сезон осенне-зимне-весенний

Вторая неделя

Шестой день (6)												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Вит	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
3-2004 (Хлебпродинформ)	Бутерброд с маслом сливочным/шокола	25/10	1.84	5.65	12.40	120.30	5.95	6.70	19.59	0.43	41.00	76.18
65-2017 (Москва)	Фишкейки с соусом	200	16.48	13.62	33.23	325.48	43.52	48.52	244.84	1.92	74.4	133.76
148-2002(Санкт Петербург)	Или Рыба запеченная в омлете	90	7.83	5.82	8.83	121.33	24.30	25.20	106.41	0.60	5.98	24.84
60-2011(Москва)	Рис припущенный с овощами	150	6.50	4.09	30.40	203.54	17.75	30.61	85.86	0.78	39.83	398.08
348-2011(Дели Принт)	Компот теплый из кураги	200	1.02	0.06	24.65	106.18	31.48	19.95	27.16	0.66	0.00	116.60
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	65	1.78	0.20	12.66	56.34	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**21.12**	**19.53**	**82.94**	**608.30**	**87.95**	**84.57**	**323.19**	**3.79**	**115.40**	**326.74**
	белки	21.12										
	жиры	19.53										
	углеводы	82.94										
	средняя за 6 дней 2 неделя											
	белки	19.25										
	жиры	19.75										
	углеводы	83.75										

амины

ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.42	0.03	0.00
6.06	0.32	8.18
2.62	0.05	0.48
0.37	0.05	1.55
1.10	0.02	0.32
0.28	0.04	0.00
7.86	**0.41**	**8.50**

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
7-2011 (Москва)	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3.29	7.68	12.75	127.52	92.60	11.36	70.71	0.60	56.67	104.56
671-2006(Москва)	Чахохбили "По-школьному"	50/ 50	9.19	7.73	3.82	144.90	5.41	4.33	12.78	0.23	0.00	14.40
516-2004 (Москва)	Макаронные изделия отварные	150	3.65	4.47	30.62	190.23	10.95	8.16	212.30	0.83	21.00	23.63
388-2011(Дели принт)	Напиток теплый из плодов шиповника	200	0.43	0.18	17.15	76.42	7.89	2.10	2.06	0.41	0.00	106.21
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	35.23	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	25.40	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.66**	**20.39**	**86.08**	**599.70**	**129.60**	**43.60**	**351.20**	**3.35**	**77.67**	**249.00**
	белки	19.66										
	жиры	20.39										
	углеводы	86.08										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.64	0.04	0.03
3.20	0.01	1.47
0.82	0.09	0.00
0.49	0.01	52.00
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
5.76	**0.23**	**53.50**

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
	Мучное или кондитерское изделие промышленного производства	70	1.08	2.64	28.27	60.23	9.97	6.79	37.66	0.52	0.00	0.00
167-2004(Хлебпродинформ)	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/ 5	6.20	6.14	23.52	218.48	127.79	33.55	171.96	1.69	35.86	65.95
692-2004 (Хлебпродинформ)	Кофейный напиток с молоком	200	2.95	2.50	12.74	94.40	116.69	13.30	83.70	0.13	20.00	22.00
	Десерт творожный	100	8.20	8.80	13.47	175.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	64.42	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**20.21**	**20.28**	**87.66**	**613.03**	**261.45**	**63.04**	**324.92**	**3.12**	**55.86**	**88.15**
	белки	20.21										
	жиры	20.28										
	углеводы	87.66										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
3.41	0.06	0.00
0.87	0.12	0.52
0.00	0.03	0.52
0.00	0.00	0.00
0.28	0.04	0.00
4.56	**0.25**	**1.04**

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
2-2011(Дели принт)	Бутерброд с джемом	25/20	1.98	0.74	26.31	96.26	7.74	9.85	24.35	0.57	0.00	10.00
340-2004 (Хлебпродинформ)	Омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	150/ 5	12.23	16.34	6.92	285.23	105.95	12.35	2.6	326.04	370.86	0.82
685-2004 (Хлебпродинформ)	Чай с сахаром и молоком	200	3.01	2.24	17.21	98.13	106.00	0.00	0.00	0.04	0.48	22.00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0.92	0.40	14.22	64.00	33.00	14.36	22.19	1.63	0.00	9.75
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1.78	0.20	15.00	55.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.92**	**19.92**	**79.66**	**598.86**	**259.69**	**45.96**	**80.74**	**329.06**	**371.34**	**42.77**
	белки	19.92										
	жиры	19.92										
	углеводы	79.66										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.59	0.04	0.47
0.54	12.86	17.14
0.00	1.01	24.00
0.30	0.04	21.00
0.28	0.04	0.00
1.71	**13.99**	**62.61**

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
20-2011 (Пермь)	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью и маслом растительным	60	0.50	4.83	2.66	53.71	11.72	8.5	16.88	0.38	0	43.78
10- 2011(Дели принт)	Или Салат из свеклы с огурцом соленым	60	2.65	5.02	3.92	49.60	85.64	12.11	57.52	0.67	14.04	26.9
422-2011(Сб.рец.Могильного)	Биточки мясные с маслом сливочным	90/5	12.93	10.68	16.72	224.43	6.59	11.11	85.13	1.36	0.00	0.00
422-2011(Сб.рец.Могильного)	или Биточки мясные с соусом сметанно-томатным	90	12.32	11.15	6.68	176.06	11.68	8.89	63.81	0.98	15.75	20.66
312-2011(Дели принт)	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/ 50	2.00	4.00	20.63	127.67	42.98	10.40	22.00	0.43	21.21	61.54
378-2011(Дели принт)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.26	0.06	12.99	48.79	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	14.08	61.38	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	12.66	54.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**18.79**	**19.90**	**79.74**	**570.22**	**74.49**	**47.66**	**177.36**	**3.50**	**21.21**	**105.52**
	белки	18.79										
	жиры	19.90										
	углеводы	79.74										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2.6	0.02	4.11
1.41	0.01	1.98
4.18	0.03	0.18
2.87	0.03	0.36
0.14	0.12	12.97
0.00	0.00	0.00
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
7.53	**0.25**	**17.26**

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
7-2011(Москва)	Горячий бутерброд с сыром	20/5/20	2.84	7.65	9.40	120.30	5.95	6.70	19.59	0.43	41.00	76.18
10-2011(Москва)	или Горячий бутерброд с помидором и сыром	45	3.84	5.63	11.00	92.71	83.74	12.26	63.90	0.60	15.60	28.80
262-1996 (Москва)	Каша молочная жидкая с маслом сливочн	200/10	6.27	7.44	20.51	197.57	128.92	14.8	44.41	0.35	30.34	55.88
693-2004(Москва)	Какао с молоком	200	3.23	2.47	18.86	94.55	108.02	6.66	10.26	0.38	0.48	22.05
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0.92	0.40	12.22	64.00	33.00	14.36	22.19	1.63	0.00	9.75
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	5.12	1.35	18.91	99.17	12.25	16.45	55.30	1.37	0.00	0.35
	Итого за прием		**18.38**	**19.31**	**79.90**	**575.59**	**288.14**	**58.97**	**151.75**	**4.16**	**71.82**	**164.21**
	белки	18.38										
	жиры	19.31										
	углеводы	79.90										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.42	0.03	0.00
0.44	0.04	1.53
0.17	1.28	25.34
0.01	1.01	24.00
0.30	0.04	21.00
0.49	0.07	0.00
1.39	**2.43**	**70.34**

Сезон осенне-зимне-весенний

Третья неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
12-2011(Дели принт)	Бутерброд с джемом и маслом сливочны	20/20/10	1.78	6.38	18.11	155.11	7.43	7.69	21.27	0.46	39.33	80.89
	или Мучное или кондитерское изделие промышленного производства	70	1.87	3.64	38.27	123.20	9.97	6.79	37.66	0.52	0.00	0.00
167-2004(Хлебпродинформ)	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/ 6	9.50	7.14	25.52	219.02	127.79	33.55	171.96	1.69	35.86	65.95
378-2011(Дели принт)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	58.52	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)	200	5.29	4.90	21.17	100.71	237.16	29.40	184.24	0.20	39.20	44.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25.00	1.78	0.20	9.66	34.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**18.55**	**18.67**	**89.47**	**567.60**	**379.83**	**80.04**	**409.07**	**3.18**	**114.39**	**191.04**
	белки	18.55										
	жиры	18.67										
	углеводы	89.47										
	средняя за 6 дней 3 неделя											
	белки	19.25										
	жиры	19.75										
	углеводы	83.75										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.53	0.03	0.16
3.41	0.06	0.00
0.87	0.12	0.52
0.00	0.00	0.00
0.00	0.06	1.76
0.28	0.04	0.00
1.68	**0.25**	**2.44**

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Первый день (1)												
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
43-2004(Хлебпродинформ)	Салат из свежей капусты с перцем, или морковью (в меню до 1 марта)	60	0.90	2.69	5.17	49.92	23.79	9.08	16.4	0.31	0.00	127.12
53-2004(Хлебпродинформ)	или Салат "Каприз"	60	0.63	3.79	1.21	42.14	5.10	2.02	3.36	0.20	0.00	43.99
265-2011(Сб.рец. Могильного)	Плов из филе куриного	50/150	15.68	17.63	41.32	373.07	22.23	35.61	167.15	1.83	0.00	232.82
266-2011((Сб.рец. Могильного)	или Плов из индейки	50/150	15.99	20.40	40.86	362.23	17.62	35.77	164.69	1.47	3.5	268.62
101-2004(Хлебпродинформ)	Чайный Дюшес	200	0.17	0.07	11.51	42.34	2.77	1.57	2.09	0.33	0.00	0.30
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	65.23	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	10.66	66.34	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.85**	**20.72**	**80.74**	**596.90**	**61.54**	**63.91**	**238.99**	**3.75**	**0.00**	**360.44**
	белки	19.85										
	жиры	20.72										
	углеводы	80.74										

итамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1.4	0.01	9.01
1.98	0.01	12.79
4.67	0.03	1.24
5.47	0.05	0.81
0.06	0.00	0.30
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
6.74	**0.12**	**10.55**

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Второй день (2 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
7-2011 (Москва)	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	4.49	9.68	12.75	127.52	92.60	11.36	70.71	0.60	56.67	104.56
130-2004(Хлебпродинформ)	Каша овсяная с грушей, маслом сливочн	200/5	6.65	7.24	27.94	227.17	128.97	36.24	90.94	1.31	18.21	56.2
692-2004 (Хлебпродинформ)	Кофейный напиток с молоком	200	2.95	2.50	16.74	94.40	116.69	13.30	83.70	0.13	20.00	22.00
	Йогурт в инд. уп.	125	3.84	0.06	15.27	60.39	2.75	0.86	1.50	0.06	0.00	0.56
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	54.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.71**	**19.68**	**82.36**	**563.72**	**348.01**	**71.16**	**278.45**	**2.88**	**94.88**	**183.52**
	белки	19.71										
	жиры	19.68										
	углеводы	82.36										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.64	0.04	0.03
0.61	1.17	25.66
0.00	0.03	0.52
0.01	0.00	1.68
0.28	0.04	0.00
1.54	**1.28**	**27.89**

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
12-2011(Дели принт)	Бутерброд с джемом и маслом сливочны	20/20/10	2.78	8.26	15.71	135.11	7.43	7.69	21.27	0.46	39.33	80.89
175-2011(Дели принт)	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200/ 5	9.20	7.96	28.71	195.62	118.46	14.62	43.22	0.43	18.21	56.21
693-2004(Москва)	Какао с молоком	200	3.23	2.47	17.76	94.55	108.02	6.66	10.26	0.38	0.48	22.05
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1.84	0.40	14.44	126.36	66.00	28.72	44.38	3.26	0.00	19.50
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	2.78	0.20	9.66	34.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.83**	**19.29**	**86.28**	**585.88**	**306.91**	**67.09**	**150.73**	**5.31**	**58.02**	**178.85**
	белки	19.83										
	жиры	19.29										
	углеводы	86.28										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.53	0.03	0.16
0.14	1.11	25.34
0.01	1.01	24.00
0.60	0.08	42.00
0.28	0.04	0.00
1.56	**2.27**	**91.50**

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Ви	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
3-2004 (Хлебпродинформ)	Бутерброд с маслом сливочным/шокола	35	1.58	5.56	15.92	103.11	5.10	5.74	16.79	0.37	35.40	65.30
342-2004(Хлебпродинформ)	Омлет, запеченый с сыром	200	14.27	13.74	22.97	327.45	332.77	23.24	339.33	3.38	444.01	505.13
342-2011(Дели принт)	Компот теплый из свежих фруктов	200	0.16	0.16	20.50	64.77	6.64	3.42	4.09	0.90	0.00	2.00
	Хлеб витаминный пшеничный	35	1.32	0.13	15.08	55.98	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1.78	0.20	9.66	34.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**19.11**	**19.79**	**84.13**	**585.55**	**357.26**	**50.05**	**413.56**	**5.93**	**479.41**	**572.63**
	белки	19.11										
	жиры	19.79										
	углеводы	84.13										

тамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.36	0.02	0.00
1.05	0.67	15.74
0.08	0.01	1.60
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
2.10	**0.78**	**17.34**

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
	Завтрак													
7-2011 (Москва)	Бутерброд с сыром	25/10	3.12	4.70	7.69	96.43	139.06	10.35	89.37	0.46	27.30	50.40	0.32	0.03
167-2004 (Хлебпродинформ)	Каша кукурузная на молоке	200/5	3.28	3.84	35.70	183.23	120.23	23.11	118.24	1.09	12.11	23	0.28	0.07
692-2004 (Хлебпродинформ)	Кофейный напиток с молоком	200	2.95	2.50	16.74	94.40	116.69	13.30	83.70	0.13	20.00	22.00	0.00	0.03
	Десерт творожный	100	8.28	8.80	13.47	175.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	34.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20	0.28	0.04
	Итого за прием		**19.41**	**20.04**	**83.26**	**583.80**	**382.98**	**56.16**	**322.91**	**2.46**	**59.41**	**95.60**	**0.88**	**0.17**
	белки	19.41												
	жиры	20.04												
	углеводы	83.26												

С,мг
0.05
0.52
0.52
0.00
0.00
1.09

Сезон осенне-зимне-весенний

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Вит	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг
	Завтрак											
20-2011(Пермь)	Помидоры свежие (порционно)	60	0.62	0.11	2.07	14.33	7.39	10.44	13.57	0.47	0.00	79.80
34-2004(Хлебпродинформ)	Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	60	2.31	6.54	3.13	63.02	16.77	15.08	47.37	0.54	18.00	649.23
461-2011(Пермь)	Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным	90/5	11.63	15.91	17.05	293.39	26.66	19.76	147.22	2.03	29.43	53.34
285-2004(Хлебпродинформ)	Картофель тушеный	150	3.07	3.7	28.93	142.42	24.03	38.26	89.31	1.32	17.7	676.49
378-2011(Дели принт)	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.26	0.06	11.99	48.79	0.45	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1.32	0.13	12.08	55.98	5.75	8.25	21.75	0.50	0.00	0.00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1.78	0.20	9.66	54.24	7.00	9.40	31.60	0.78	0.00	0.20
	Итого за прием		**18.68**	**20.11**	**81.78**	**609.15**	**71.28**	**86.11**	**303.45**	**5.15**	**47.13**	**809.83**
	белки	18.68										
	жиры	20.11										
	углеводы	81.78										
	средняя за 6 дней 4 неделя											
	белки	19.25										
	жиры	19.75										
	углеводы	83.75										

гамины		
ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
0.42	0.03	6.00
2.86	0.04	1.75
3.48	0.09	0.50
0.34	0.13	11.56
0.00	0.00	0.00
0.33	0.04	0.00
0.28	0.04	0.00
4.85	**0.33**	**18.06**

Сетка примерного цикличного 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя						
1 день	**2 день**	**3 день**	**4 день**	**5 день**	**6 день**	**13 день**
Бутерброд с маслом сливочным/ шоколадным	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	Горячий бутерброд со сметаной и сыром	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Салат из свежих овощей с пекинской капустой	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	Бутерброд с маслом и сыром.
Сырники из творога со сгущенным молоком	или Салат Витаминный (с пек.кап.)		Рыба томленая в сметанном соусе в овощами	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)		
или "Зебра творожная" с молоком сгущенным	Печень по - Строгановски	Люля-кебаб из филе куриного	или Рыба, запеченная с сыром	Жаркое из филе куриного	Котлеты мясные с соусом сметанно-томатным	Чахохбили "По-школьному"
Или с соусом	или Гуляш из мяса		или Рыба запеченная в омлете	или Жаркое из индейки	или Тефтели мясные с соусом сметанно-	
Или с соусом сливочно -	Пюре картофельное	Овощное рагу	Рис припущенный с овощами		Гречка отварная с овощами	Макаронные изделия отварные
Чай с сахаром	Напиток теплый из ягод	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	Клубнично-вишневый чай	Компот теплый из свежих фруктов	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока	Напиток теплый из плодов шиповника
			Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)		
Хлеб витаминный ржано-	Хлеб витаминный пшеничный			Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный
2 неделя						
7 день	**8 день**	**9 день**	**10 день**	**11 день**	**12 день**	**19 день**
Бутерброд с маслом сливочным/ шоколадным	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с маслом растительным	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	Салат "Нежный"	Салат из пекинской капусты с огурцом и кукурузой	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Салат из свежей капусты с перцем, или морковью (в меню до 1 марта)
	Или Салат "Здоровье"	или Салат "Зимний"	или Салат "Лучик"	Или Огурцы соленые		или Салат "Каприз"

Пудинг творожный с цукатами	Котлета "Загадка" с соусом сметанно-томатным	Фарфалле с рубленным цыпленком в соусе из томатов и сыром	Печень, тушеная в соусе с овощами	Бефстроганов из филе куриного	Фишкейки с соусом	Плов из филе куриного
или Сырники из творога со сгущенным	или Ежики мясные, запеченные с соусом сметанно-томатным	или Котлета "Лакомка" из филе куриного с маслом сливочным	Гречка вязкая		Или Рыба запеченная в омлете	или Плов из индейки
или Запеканка из творога со сгущенным молоком	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	или Плов из мяса	Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами	
Или с соусом клубничным	Чай с сахаром и лимоном	Напиток теплый из ягод	Чай с шиповником	Напиток теплый из ягод	Компот теплый из кураги	Чайный Дюшес
Или с соусом вишневым	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Йогурт в инд. уп.				
Чай с сахаром	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

3 неделя				
14 день	**15 день**	**16 день**	**17 день**	**18 день**
Мучное или кондитерское изделие промышленного производства	Бутерброд с джемом	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью и маслом растительным	Горячий бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом и маслом сливочным
	Омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	Или Салат из свеклы с огурцом соленым	или Горячий бутерброд с помидором и сыром	или Мучное или кондитерское изделие промышленного производства
Каша пшеничная с маслом сливочным		Биточки мясные с маслом сливочным	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	Каша пшеничная с маслом сливочным
		или Биточки мясные с соусом сметанно-томатным		
		Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)		
Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром и лимоном	Какао с молоком	Чай с сахаром
Десерт творожный	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок,		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный
4 неделя				
20 день	**21 день**	**22 день**	**23 день**	**24 день**
Бутерброд с маслом и сыром.	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с сыром	Помидоры свежие (порционно)
Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	Каша "Дружба" (рис, пшено)	Омлет, запеченый с сыром	Каша кукурузная на молоке	Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)

				Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			Картофель тушеный
Йогурт в инд. уп.	Какао с молоком	Компот теплый из свежих фруктов	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром и лимоном
			Десерт творожный	
		Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный пшеничный
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых	Завтрак		Српедняя калорийность за 6 дней (1 неделя)		
	ккал	%			
дни		25%			
1	578.68	25			
2	587.67	25			
3	595.58	25		2350.0	
4	590.20	25			
5	591.34	25			
6	581.54	25	587.50	25 %	
7	581.43	25			
8	596.04	25			
9	584.29	25			
10	580.05	25			
11	574.87	24			587.50
12	608.30	26	587.50		
13	599.70	26			
14	613.03	26			
15	598.86	25			
16	570.22	24			
17	575.59	24			
18	567.60	24	587.50		
19	596.90	25			
20	563.72	24			
21	585.88	25			
22	585.55	25			
23	583.80	25			
24	609.15	26	587.50		
Итого	**587.50**	**25**			

	-5%	**норма**	5%
белки	18.29	**19.25**	20.22
жиры	18.77	**19.75**	20.74
углеводы	79.57	**83.75**	87.94