СОГЛАСОВАНО:
Заместитель начальника отдела санитарного надзора Управления Роспотребнадзора по СК
_____ (М.И.Сорокина)
«24» 07 2024 год

Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю 355008, г. Ставрополь, пер.Фадеева, 4

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель комитета образования администрации Шпаковского муниципального округа СК
_____ (Н.В.Юркова)
«24» 07 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Северная Пальмира"
_____ (Бурлуцкий В.В.)
(наименование учреждения организатора питания)
«24» 07 2024 год

ИП Звягина Н.Г.
_____ (Звягина Н.Г.)
(наименование учреждения организатора питания)
«24» 07 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)

Меню составлено на основании:
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по техническому обслуживанию, капитальному ремонту и безопасности образовательных учреждений» Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)	Витамины(мг)	цена за 1 кг	стоимость
					Белки	Жиры	Углеводы					

									K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
									Первая неделя											
	1 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
229/2005	**Рыба ,тушеная в томате с овощами**	**150**			**21,814**	**6,183**	**7,338**	**174,08**	**685,85**	**76,29**	**87,66**	**343,32**	**1,596**	**2,92**	**0,02**	**0,02**	**2,066**	**4,95**		
	филе минтай		148	132	20,988	1,188	0	95,04	554,4	52,8	72,6	316,8	1,056	0	0	0	1,716	0	331	48,988
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003
	итого																			51,99
125/2005	**Картофель отварной с маслом сливочным**	**180**			**3,58**	**7,95**	**28,655**	**200,85**	**996,3**	**19,7**	**40,55**	**103,4**	**1,595**	**0,05**	**0**	**0**	**2,275**	**35**		
	картофель		235	175	3,5	0,7	28,525	134,75	994	17,5	40,25	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35	35	8,225
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174
	итого																			16,27
388/2005	**Напиток из плодов шиповника**	**200**			**0,68**	**0,28**	**29,62**	**132,6**	**10,6**	**12,4**	**3,4**	**3,4**	**0,6**	**0**	**0**	**0**	**0,24**	**200**		
	плоды шиповника сушеные		20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																			7,11
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
	Итого за завтрак	**730**			**34,024**	**20,513**	**110,113**	**743,03**	**1944,25**	**161,39**	**183,61**	**593,62**	**6,341**	**2,97**	**0,05**	**0,06**	**5,551**	**250**		86,16
	2 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			
290/2005	**Птица, тушенная в соусе**	**150**			**27,061**	**27,89**	**3,16**	**372,8**	**446,894**	**13,696**	**126,03**	**250,2**	**2,09**	**99,54**	**0**	**0**	**15,33**	**3,76**		
	бройлер-цыпленок		198	142,2	26,591	22,89	0,0	312,84	415	11,4	122,29	243,16	1,99	99,54	0	0	15,22	2,56	200	39,60
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,55
	соль йодированная		1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
331/2005	Соус сметанный с томатом	50			*0,47*	*1*	*3,16*	*24*	*31,7*	*2,32*	*3,74*	*7,0*	*0,1*	*0*	*0*	*0*	*0,11*	*1,2*		0,00
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,43	26	13,625	10,75	1	7,5	0,03	0,019	0,004	0,014	0,013	0,038	303,64	3,80
	мука пшеничная		3,8	3,8	0,3914	0,042	2,622	12,692	6,688	0,912	1,672	4,37	0,08	0	0	0	0	0	52,04	0,20
	вода		37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	томатная паста		2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,038	0,9	190	0,38
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01
	итого																			44,55
302/2005	**Каша пшеничная рассыпчатая**	**180**			**8,806**	**5,075**	**50,351**	**274,47**	**1,61**	**1,54**	**0,21**	**194,53**	**4,7**	**0,035**	**0**	**0**	**0**	**0**		
	крупа пшеничная		70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0	46,66	3,27
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	итого																			8,90
372/2014	**Компот из свежих плодов**	**200**			**0,16**	**0,16**	**23,88**	**94,6**	**111,8**	**6,8**	**3,6**	**4,4**	**0,88**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4**		
	яблоки		46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	80	3,68
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	итого																			5,26
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
	Итого за завтрак	**730**			**43,9774**	**39,225**	**121,891**	**977,37**	**811,804**	**75,036**	**181,842**	**592,632**	**10,22**	**99,575**	**0,03**	**0,04**	**16,295**	**17,76**		69,51
	3 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			

279/2005	**Тефтели с соусом сметанным с луком**	**150**			**14,37**	**16,49**	**15,153**	**269,251**	**317,716**	**32,981**	**28,07**	**120,85**	**1,42**	**0,022**	**0,036**	**0,101**	**2,053**	**4,035**		
	говядина(котлетное мясо)б/к		63,3	63,3	11,774	10,13	0	138,247	205,725	5,697	13,926	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	43,04
	вода		10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	крупа рисовая		8,3	8,3	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0	110	0,91
	лук репчатый		35	30	0,42	0	2,46	12,3	52,5	9,3	4,2	17,4	0	0	0	0	0	3	35	1,23
	масло растительное подсолнечное		10	10	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,37
	мука пшеничная		6,7	6,7	0,6901	0,074	4,623	22,378	11,792	1,608	2,948	7,705	0,14	0	0,011	0,005	0,08	0	52,04	0,35
	соль йодированная		2,2	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05
332/2005	соус сметанный с луком	50			*0,47*	*1*	*3,16*	*24*	*31,7*	*2,32*	*3,74*	*7,0*	*0,1*	*0*	*0*	*0*	*0,11*	*1,2*		0,00
	соус сметанный		46	46																
	сметана		11,5	11,5	0,2875	1,725	0,39	24	12,535	9,89	0,92	6,9	0,02	0,017	0,003	0,013	0,012	0,035	303,64	3,49
	мука пшеничная		3,4	3,4	0,3502	0,037	2,346	11,356	5,984	0,816	1,496	3,91	0,07	0	0,006	0,003	0,041	0	52,04	0,18
	вода		34,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0,00
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	0	1	35	0,42
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	0,2	0,22	0,0	0,19	0,002	0,005	0	0	0	0	800	0,80
	итого																			51,83
309/2005	**Макаронные изделия отварные**	**180**			**6,4**	**5,746**	**42,608**	**251,84**	**77,25**	**12,52**	**9,97**	**54,4**	**0,75**	**0,035**	**0**	**0**	**0**	**0**		
	макаронные изделия в/с		61	61	6,344	0,671	42,517	205,57	75,6	10,98	9,76	53,07	0,73	0	0	0	0	0	114	6,95
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	итого																			12,60
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
377/2005	**Чай с лимоном**	**207**			**0,1**	**0**	**15,2**	**60**	**24,3**	**5,7**	**3**	**5,6**	**0,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2,8**		
	чай заварка№ 375		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55
	вода		150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28
	итого																			2,96
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
	Итого за завтрак	**737**			**28,8196**	**28,335**	**117,461**	**816,5912**	**670,766**	**104,201**	**93,04**	**324,345**	**5,113**	**0,0573**	**0,0656**	**0,141**	**3,0227**	**16,83**		78,19
	4 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
291/2005	**Плов из птицы**	**280**			**30,54**	**35,53**	**49,21**	**644,92**	**517,35**	**35,30**	**139,98**	**313,92**	**3,16**	**95,20**	**0,05**	**0,03**	**15,81**	**6,16**		
	бройлер-цыпленок		192	136	25,432	21,9	0,0	299,2	397	10,9	116,96	232,56	1,9	95,2	0	0	14,55	2,448	200	38,40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12,99	0	116,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,78
	морковь		18,7	15	0,195	0	1,035	5,25	30	4,05	5,7	8,25	0	0	0	0	0,15	0,75	35	0,65
	томатная паста		3,7	3,7	0,1776	0	0,703	3,774	32,375	0,74	1,85	2,516	0,09	0	0	0	0,07	1,665	190	0,70
	лук репчатый		15	13	0,182	0	1,066	5,33	22,75	4,03	1,82	7,54	0	0	0	0	0	1,3	35	0,53
	крупа рисовая		65	65	4,55	0,65	46,41	214,5	35,1	15,6	13,65	63,05	1,17	0	0,052	0,026	1,04	0	110	7,15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,08
	итого																			49,29
352/2005	**Кисель из яблок**	**200**			**0,12**	**0,12**	**29,268**	**116,06**	**85,2**	**8,4**	**2,7**	**9,46**	**0,66**	**0**	**0,009**	**0,006**	**3,09**	**3**		
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80	2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28	1,51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	0	209	1,67
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			5,97
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (помидоры)**	**100**	118	100	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**19,9**	**290**	**14**	**20**	**26**	**0,9**	**0**	**0,06**	**0,04**	**0,5**	**25**	69	8,14
	Итого за завтрак	**680**			**38,4066**	**41,953**	**124,682**	**1002,384**	**1003,05**	**87,7**	**200,68**	**450,876**	**6,669**	**95,2**	**0,121**	**0,072**	**20,172**	**34,16**		68,9
	5 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
305/2014	**Котлета рубленная из птицы**	**110**			**19,745**	**12,27**	**14,817**	**250,068**	**255,246**	**16,428**	**73,962**	**152,72**	**1,52**	**51,73**	**0,052**	**0,052**	**8,34**	**1,328**		
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,8	17,417	1,402	0,2952	83,394	215,496	5,904	63,468	126,2	1,03	51,66	0,052	0,052	7,897	1,328	300	22,50
	хлеб пшеничный		18,8	18,8	1,4476	0,564	9,3624	49,256	23,876	4,888	6,58	15,604	0,301	0	0	0	0,2895	0	50	0,94

	вода		26,3	26,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	90	0,90
	масло сливочное"Крестьянское"		13,8	13,8	0,1104	10,005	0,1794	91,218	3,2	3,036	0,4	2,622	0,028	0,069	0	0	0	0	800	11,04
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05
	итого																			35,43
139/2005	**Капуста тушеная**	**180**			**4,25**	**7,44**	**18,00**	**157,61**	**678,36**	**107,05**	**38,53**	**75,31**	**1,46**	**92,00**	**0,07**	**0,09**	**1,60**	**95,23**		
	капуста белокочанная свежая		255,6	205,2	3,69	0,21	9,64	57,46	615,60	98,50	32,83	63,61	1,23	0,00	0,06	0,08	1,44	92,34	35,00	8,95
	р-р лимонной кислоты		5,4	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,98
	томатная паста		4,3	4,3	0,21	0,00	0,82	4,39	37,63	0,86	2,15	2,92	0,10	0,00	0,00	0,01	0,08	1,94	190,00	0,82
	морковь		5,4	4,6	0,06	0,00	0,32	1,61	9,20	1,24	1,75	2,53	0,03	92,00	0,00	0,00	0,05	0,23	35,00	0,19
	лук репчатый		9	7,2	0,10	0,01	0,59	2,95	12,60	2,23	1,01	4,18	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,72	35,00	0,32
	мука пшеничная в/с		1,8	1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	3,17	0,43	0,79	2,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	52,04	0,09
	сахар-песок		5,4	5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,41
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,02
	лавровый лист		0,016	0,016	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300,00	0,00
	итого																			11,78
868/2009	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**			**0,44**	**0,00**	**31,76**	**126,40**	**0,60**	**0,60**	**0,00**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,24**		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0,44	0	11,8	50,6	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	260	5,20
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	350	0,07
	итого																			6,78
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
	Итого за завтрак	**690**			**32,3808**	**25,808**	**109,077**	**769,578**	**1185,7**	**177,078**	**164,492**	**371,536**	**5,559**	**143,73**	**0,1499**	**0,182**	**10,91**	**106,8**		64,79
								Вторая неделя												
	6 ДЕНЬ (понедельник)																			
	ЗАВТРАК																			
291/2005	**Плов из птицы**	**280**			**30,54**	**35,53**	**49,21**	**644,92**	**517,35**	**35,30**	**139,98**	**313,92**	**3,16**	**95,20**	**0,05**	**0,03**	**15,81**	**6,16**		
	бройлер-цыпленок		192	136	25,432	21,9	0,0	299,2	397	10,9	116,96	232,56	1,9	95,2	0	0	14,55	2,448	200	38,40
	масло растительное подсолнечное		13	13	0	12,99	0	116,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,78
	морковь		18,7	15	0,195	0	1,035	5,25	30	4,05	5,7	8,25	0	0	0	0	0,15	0,75	35	0,65
	томатная паста		3,7	3,7	0,1776	0	0,703	3,774	32,375	0,74	1,85	2,516	0,09	0	0	0	0,07	1,665	190	0,70
	лук репчатый		15	13	0,182	0	1,066	5,33	22,75	4,03	1,82	7,54	0	0	0	0	0	1,3	35	0,53
	крупа рисовая		65	65	4,55	0,65	46,41	214,5	35,1	15,6	13,65	63,05	1,17	0	0,052	0,026	1,04	0	110	7,15
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,08
	итого																			49,29
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (помидоры)**	**100**	118	100	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**19,9**	**290**	**14**	**20**	**26**	**0,9**	**0**	**0,06**	**0,04**	**0,5**	**25**	69	8,14
388/2005	**Напиток из плодов шиповника**	**200**			**0,68**	**0,28**	**29,62**	**132,6**	**10,6**	**12,4**	**3,4**	**3,4**	**0,6**	**0**	**0**	**0**	**0,24**	**200**		
	плоды шиповника сушеные		20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого																			7,11
	Итого за завтрак	**680**			**38,9666**	**42,113**	**125,034**	**1018,924**	**928,445**	**91,7**	**201,38**	**444,816**	**6,609**	**95,2**	**0,112**	**0,066**	**17,322**	**231,2**		70,04
	7 ДЕНЬ (вторник)																			
	ЗАВТРАК																			
229/2005	**Рыба ,тушеная в томате с овощами**	**150**			**21,814**	**6,183**	**7,338**	**174,08**	**685,85**	**76,29**	**87,66**	**343,32**	**1,596**	**2,92**	**0,02**	**0,02**	**2,066**	**4,95**		
	филе минтай		148	132	20,988	1,188	0	95,04	554,4	52,8	72,6	316,8	1,056	0	0	0	1,716	0	331	48,988
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003
	итого																			51,99

312/2005	**Пюре картофельное**	**180**			**3,892**	**6,555**	**26,462**	**180,51**	**915,75**	**49,34**	**39,41**	**114,95**	**1,4**	**0,035**	**0**	**0**	**2,002**	**31,15**		
	картофель		205	154	3,08	0,616	25,102	118,58	874,72	15,4	35,42	89,32	1,386	0	0	0	2,002	30,8	35	7,18
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	молоко		28	27	0,756	0,864	1,269	15,66	39,42	32,4	3,78	24,3	0	0	0	0	0	0,351	79,64	2,23
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	итого																			15,04
372/2014	**Компот из свежих плодов**	**200**			**0,16**	**0,16**	**23,88**	**94,6**	**111,8**	**6,8**	**3,6**	**4,4**	**0,88**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4**		
	яблоки		46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	80	3,68
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	итого																			5,26
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
	Итого за завтрак	**730**			**33,816**	**18,998**	**102,18**	**684,69**	**1964,9**	**185,43**	**182,67**	**606,17**	**6,426**	**2,955**	**0,05**	**0,06**	**5,038**	**50,1**		83,09
	8 ДЕНЬ (среда)																			
	ЗАВТРАК																			
274/2015	**Зразы рубленные из мяса говядины**	**100**			**11,56**	**20,89**	**3,33**	**248,62**	**256,42**	**32,23**	**18,40**	**108,27**	**1,21**	**0,02**	**0,00**	**0,11**	**1,79**	**4,00**		
	говядина		54,3	54,3	10,1	8,688	0	118,591	176,475	4,887	11,946	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	36,92
	Хлеб пшеничный		11,4	11,4	0,8778	0,342	5,6772	29,868	14,478	2,964	3,99	9,462	0,182	0	0	0	0,1756	0	50	0,57
	вода		15,7	15,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	лук репчатый		44,3	40	0,56	0,00	3,28	16,40	70,00	12,40	5,60	23,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	35	1,55
	масло растительное подсолнечное		11,4	11,4	0,00	11,39	0,00	102,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	1,56
	соль йодированная		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,06
	яйцо куриное столовое		7,1	7,1	0,90	0,82	0,05	11,15	9,94	3,91	0,85	13,63	0,18	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	10,3	1,83
	петрушка зелень		4,3	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	1,29
	сухари панировочные		8,6	8,6	0,6622	0,258	4,2828	22,532	10,922	2,236	3,01	7,138	0,14	0	0	0	0,132	0	90	0,77
	итого																			44,56
143/2005	**Рагу из овощей с маслом сливочным**	**185**																		
	картофель		140,4	112	2,24	0,45	18,26	86,24	636,16	11,20	25,76	64,96	1,01	0,00	0,00	0,00	1,46	22,40	35	4,91
	морковь		36	20	0,26	0,00	1,38	7,00	40,00	5,40	7,60	11,00	0,00	400,00	0,00	0,00	0,20	1,00	35	1,26
	лук репчатый		18	7,2	0,10	0,00	0,59	2,95	12,60	2,23	1,01	4,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	35	0,63
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,98
	лавровый лист		0,018	0,018	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,01
	соль йодированная		1,9	1,9	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
330/2005	соус сметанный	50																		
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,425	25,75	13,625	10,75	1	7,5	0	0	0	0	0	0	303,64	3,80
	мука пшеничная		3,75	3,75	0,3863	0,041	2,5875	12,525	6,6	0,9	1,65	4,3125	0,08	0	0,006	0,003	0,045	0	52,04	0,20
	вода		37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00
	итого																			15,83
377/2005	**Чай с лимоном**	**207**			**0,1**	**0**	**15,2**	**60**	**24,3**	**5,7**	**3**	**5,6**	**0,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2,8**		
	чай заварка№ 375		50	50	0,1	0	0	0,8	12,4	2,5	2,2	4,1	0,4	0	0	0	0	0		
	чай в/с или 1 сорт		0,5	0,5	0	0	15	56,8	0,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1100	0,55
	вода		150	150	0	0	0,2	2,4	11,4	2,8	0,8	1,5	0	0	0	0	0	2,8	0	0,00
	сахар-песок		15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,13
	лимон		8	7	0	0	0,24	2,72	13,04	3,2	0,96	1,76	0	0	0	0	0	3,2	160	1,28
	итого																			2,96
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
	Итого за завтрак	**692**			**19,6115**	**26,993**	**63,0297**	**544,1242**	**532,215**	**90,932**	**73,398**	**257,372**	**4,158**	**0,0178**	**0,035**	**0,151**	**2,7642**	**16,8**		74,15
	9 ДЕНЬ (четверг)																			
	ЗАВТРАК																			
305/2014	**Котлета рубленная из птицы**	**110**			**19,745**	**12,27**	**14,817**	**250,068**	**255,246**	**16,428**	**73,962**	**152,72**	**1,52**	**51,73**	**0,052**	**0,052**	**8,34**	**1,328**		
	филе птицы(полуфабрикат)		75	73,8	17,417	1,402	0,2952	83,394	215,496	5,904	63,468	126,2	1,03	51,66	0,052	0,052	7,897	1,328	300	22,50
	хлеб пшеничный		18,8	18,8	1,4476	0,564	9,3624	49,256	23,876	4,888	6,58	15,604	0,301	0	0	0	0,2895	0	50	0,94
	вода		26,3	26,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сухари панировочные		10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	12,7	2,6	3,5	8,3	0,16	0	0	0	0,154	0	90	0,90

	масло сливочное"Крестьянское"		13,8	13,8	0,1104	10,005	0,1794	91,218	3,2	3,036	0,4	2,622	0,028	0,069	0	0	0	0	800	11,04
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05
	итого																			35,43
302/2005	**Каша пшеничная рассыпчатая**	**180**			**8,806**	**5,075**	**50,351**	**274,47**	**1,61**	**1,54**	**0,21**	**194,53**	**4,7**	**0,035**	**0**	**0**	**0**	**0**		
	крупа пшеничная		70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0	46,66	3,27
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	итого																			8,90
868/2009	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**			**0,44**	**0,00**	**31,76**	**126,40**	**0,60**	**0,60**	**0,00**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,24**		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0,44	0	11,8	50,6	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	260	5,20
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	350	0,07
	итого																			6,78
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (помидоры)**	**100**	118	100	**0,6**	**0,2**	**4,2**	**19,9**	**290**	**14**	**20**	**26**	**0,9**	**0**	**0,06**	**0,04**	**0,5**	**25**	69	8,14
	Итого за завтрак	**690**			**36,74**	**23,65**	**143,13**	**892,34**	**657,96**	**62,57**	**132,17**	**474,75**	**9,11**	**51,76**	**0,11**	**0,09**	**9,61**	**26,57**		64,75
	10 ДЕНЬ (пятница)																			
	ЗАВТРАК																			
292/2005	**Птица, тушеная в соусе с овощами**	**280**			**30,916**	**37,46**	**25,973**	**578,322**	**1125,06**	**61,768**	**166,14**	**352,41**	**27,8**	**99,75**	**0,011**	**0,005**	**17,03**	**27,23**		
	бройлер-цыпленок		198	142	26,554	22,86	0,0	312,4	415	11,4	122,12	242,82	1,99	99,4	0	0	15,19	2,556	200	39,60
	масло растительное подсолнечное		10,8	10,8	0	10,79	0	97,092	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,48
	картофель		121	90	1,8	0,36	14,67	69,3	511,2	9,0	20,7	52,2	0,81	0	0	0	1,17	18	35	4,24
	морковь		57,6	45	0,585	0	3,105	15,75	90	12,15	12,15	17,1	24,8	0,315	0	0	0,45	2,25	35	2,02
	лук репчатый		21,6	18	0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,58	2,52	10,44	0	0	0	0	0	1,8	35	0,76
	горошек зеленый консервированный		14,4	9	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1	290	4,18
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
331/2005	Соус сметанный с томатом	90																		0,00
	сметана		22,5	22,5	0,5625	3,375	0,765	46,35	24,525	19,35	1,8	13,5	0,05	0,034	0	0	0	0	303,64	6,83
	мука пшеничная в/с		6,7	6,7	0,6901	0,074	4,623	22,378	11,792	1,608	2,948	7,705	0,14	0	0,011	0,005	0,08	0	52,04	0,35
	вода		67,5	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	томатная паста		3,6	3,6	0,1728	0	0,684	3,672	31,5	0,72	1,8	2,448	0,08	0	0	0	0,068	1,62	190	0,68
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
	итого																			60,19
352/2005	**Кисель из яблок**	**200**			**0,12**	**0,12**	**29,268**	**116,06**	**85,2**	**8,4**	**2,7**	**9,46**	**0,66**	**0**	**0,009**	**0,006**	**3,09**	**3**		
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80	2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28	1,51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	0	209	1,67
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	итого																			5,97
г/п	**Хлеб пшеничный**	**50**	50	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	**Хлеб ржаной**	**50**	50	50	**3,3**	**0,6**	**17,1**	**90,5**	**47**	**17**	**20,5**	**60**	**1,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	60	3,00
71/2005	**Овощи натуральные свежие (огурцы)**	**100**	106	100	**0,8**	**0**	**2,5**	**14**	**141**	**23**	**14**	**42**	**0,6**	**0**	**0,03**	**0,04**	**0,2**	**10**	50	5,30
	Итого за завтрак	**680**			**38,9864**	**43,68**	**99,741**	**929,882**	**1461,76**	**123,168**	**220,838**	**505,373**	**31,03**	**99,749**	**0,0504**	**0,051**	**21,093**	**40,23**		76,95
	Всего за 10 дней	**7039**			**345,73**	**311,26**	**1116,34**	**8378,911**	**11160,8**	**1159,2**	**1634,12**	**4621,49**	**91,23**	**591,22**	**0,7755**	**0,915**	**111,78**	**790,4**		736,55
	Среднее значение за 1 день	**703,9**			**34,6**	**31,1**	**111,6**	**837,9**	**1116,1**	**115,9**	**163,4**	**462,1**	**9,1**	**59,1**	**0,1**	**0,1**	**11,2**	**79,0**		**73,65**