

СОЛТАСОВАНО
Директор МОУ

ДЛЯ
ДОКУМЕНТА

ПРИЕМ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1,B2,C-в мг; A-мкг пер.экв; D-мкг)		Минеральные вещества (Na,K,Ca,Mg,P,Fe, I, Se, F - в мг)																				
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	F	Se									
1 НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	54-12	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	199,0	0,07	0,01	0,05	39,0	0,23	0,1	122,0	13,0	132,0	5,3	75,0	0,15	0,02	0,90	106	106	15	15	0,7		
			302*	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	8,6	68,0	0,01	0,07	0,07	19,7	81,0	127,3	9,9	46,3	0,69	0,03	0,02	0,12	0,12	100	100	15	15	0,7		
			54-13	Каша молочная геркулесовая	200	7,6	26,5	199,0	0,20	0,08	0,20	25,2	102,0	203,0	15,8	162,0	0,43	0,04	0,02	0,15	0,02	0,90	106	106	15	15	0,7		
			54-14	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
			54-15	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-16	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-17	Макаронные отварные	150	5,1	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	0,18	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-18	Компот из сухофруктов	180	4,0	0,5	17,8	22,9	0,04	0,04	0,04	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-19	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-20	Итого:	705	23,4	24,2	115,3	780,0	0,27	0,18	172,6	397,0	1032,4	237,2	41,9	144,8	4,35	6,22	0,03	0,45	0,00	1,47	0,00	220	14	0	5	0
2 НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	54-21	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	4,3	86,3	0,03	0,03	0,03	129,0	6,8	40,4	40,4	37,0	33,8	325,8	1,87	0,02	1,02	0,00	206	30	30	15	0,7		
			54-22	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-23	Омлет с зелеными горошком	170	11,0	12,1	4,9	174,0	0,07	0,31	138,4	2,33	1,5	128,0	178,4	105,8	20,0	175,1	1,67	0,03	0,10	0,02	69	30	30	15	0,7	
			54-24	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-25	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-26	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-27	Макаронные отварные	150	5,1	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	0,18	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-28	Компот из сухофруктов	180	4,0	0,5	17,8	22,9	0,04	0,04	0,04	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-29	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-30	Итого:	705	23,4	24,2	115,3	780,0	0,27	0,18	172,6	397,0	1032,4	237,2	41,9	144,8	4,35	6,22	0,03	0,45	0,00	1,47	0,00	220	14	0	5	0
3 НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	54-31	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	4,3	86,3	0,03	0,03	0,03	129,0	6,8	40,4	40,4	37,0	33,8	325,8	1,87	0,02	1,02	0,00	206	30	30	15	0,7		
			54-32	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-33	Омлет с зелеными горошком	170	11,0	12,1	4,9	174,0	0,07	0,31	138,4	2,33	1,5	128,0	178,4	105,8	20,0	175,1	1,67	0,03	0,10	0,02	69	30	30	15	0,7	
			54-34	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-35	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-36	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-37	Макаронные отварные	150	5,1	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	0,18	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-38	Компот из сухофруктов	180	4,0	0,5	17,8	22,9	0,04	0,04	0,04	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-39	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-40	Итого:	705	23,4	24,2	115,3	780,0	0,27	0,18	172,6	397,0	1032,4	237,2	41,9	144,8	4,35	6,22	0,03	0,45	0,00	1,47	0,00	220	14	0	5	0
4 НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	54-41	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	4,3	86,3	0,03	0,03	0,03	129,0	6,8	40,4	40,4	37,0	33,8	325,8	1,87	0,02	1,02	0,00	206	30	30	15	0,7		
			54-42	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-43	Омлет с зелеными горошком	170	11,0	12,1	4,9	174,0	0,07	0,31	138,4	2,33	1,5	128,0	178,4	105,8	20,0	175,1	1,67	0,03	0,10	0,02	69	30	30	15	0,7	
			54-44	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-45	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-46	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-47	Макаронные отварные	150	5,1	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	0,18	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-48	Компот из сухофруктов	180	4,0	0,5	17,8	22,9	0,04	0,04	0,04	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-49	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-50	Итого:	705	23,4	24,2	115,3	780,0	0,27	0,18	172,6	397,0	1032,4	237,2	41,9	144,8	4,35	6,22	0,03	0,45	0,00	1,47	0,00	220	14	0	5	0
5 НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	54-51	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	4,3	86,3	0,03	0,03	0,03	129,0	6,8	40,4	40,4	37,0	33,8	325,8	1,87	0,02	1,02	0,00	206	30	30	15	0,7		
			54-52	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-53	Омлет с зелеными горошком	170	11,0	12,1	4,9	174,0	0,07	0,31	138,4	2,33	1,5	128,0	178,4	105,8	20,0	175,1	1,67	0,03	0,10	0,02	69	30	30	15	0,7	
			54-54	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,8	0,01	0,01	0,01	0,3	0,7	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-55	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-56	Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,8	1,3	38,4	188,0	0,11	0,03	0,03	69,8	16,4	4,5	3,8	7,2	0,72	0,03	0,10	0,02	0,02	69	30	30	15	0,7		
			54-57	Макаронные отварные	150	5,1	5,3	35,0	208,0	0,09	0,04	0,18	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-58	Компот из сухофруктов	180	4,0	0,5	17,8	22,9	0,04	0,04	0,04	149,0	53,8	67,0	14,0	0,63	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
			54-59	Хлеб ржаной, пшеничный	85	4,0	1,4	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0	0,11	0,03	0,03	40,8	200,0
			54-60	Итого:	705	23,4	24,2	115,3	780,0	0,27	0,18	172,6	397,0	1032,4	237,2	41,9	144,8	4,35	6,22	0,03	0,45	0,00	1,47	0,00	220	14	0	5	0
6 НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	54-61	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	4,3	86,3	0,03	0,03	0,03	129,0	6,8	40,4	40,4	37,0	33,8	325,8	1,87	0,02	1,02	0,00	206	30	30	15	0,7		
			54-62</																										

[illegible]

