

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

*Салий Ольга Михайловна*

Салий Ольга Михайловна

М.П.



Согласовано

И.о. Директора ГБПОУ СМСК

Тихонова Р.П.

М.П.



Примерное 12-ти дневное МЕНЮ СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (1 разовое) по брутто

(обеспечение бесплатным питанием обучающихся детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей)

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Обед</b>																
№40, сб.2018 г.	Салат "Степной"	100	1,64	0,00	7,21	7,99	7,54	106,03	17,49	19,48	46,7	0,6	0	389,12	3,7	0,06	2,98
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный	250/20	8,01	5,88	7,27	0,03	19,02	179,47	19,07	35,5	120,58	1,87	0	203,39	1,36	0,14	9,64
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	250/30	22,44	18,45	18,22	0,00	19,79	341,79	92,69	59,92	253,76	2,56	32,28	98,12	2,09	0,1	21,41
№ 48, сб.2018г.	Икра свекольная	30	0,61	0,00	2,14	0,00	3,16	35,65	10,51	7,08	14,45	0,42	0	10,66	1,13	0,01	1,05
№319 сб.	Напиток из	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80

2018 г.	плодов шиповника																
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Фрукты свежие	60	0,81	0,00	0,23	0,00	12,60	56,27	3,84	18,9	11,76	0,29	0	12	0,24	0,01	1,8
	<b>ИТОГО НА ОБЕД</b>		<b>48,81</b>	<b>24,33</b>	<b>37,52</b>	<b>8,02</b>	<b>169,40</b>	<b>1272,17</b>	<b>212,5</b>	<b>222,71</b>	<b>688,31</b>	<b>12,1</b>	<b>32,28</b>	<b>877,59</b>	<b>11,97</b>	<b>0,67</b>	<b>116,9</b>
	<b>УЖИН</b>																
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная	110/50	20,02	0,01	3,19	0,01	4,08	126,29	3,82	4,76	7,79	0,19	0	169	0,87	0,01	0,3
ТТК	Картофель отварной с маслом	200/10	3,98	0,05	9,04	0,00	30,13	226,53	19,8	42,78	109,78	1,69	59	71,5	0,31	0,17	8,27
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>33,54</b>	<b>0,06</b>	<b>13,44</b>	<b>0,01</b>	<b>111,94</b>	<b>724,31</b>	<b>54,52</b>	<b>87,94</b>	<b>223,4</b>	<b>4,38</b>	<b>59</b>	<b>240,64</b>	<b>2,75</b>	<b>0,37</b>	<b>9,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>82,35</b>	<b>24,39</b>	<b>50,96</b>	<b>8,03</b>	<b>281,34</b>	<b>1996,48</b>	<b>267,00</b>	<b>310,65</b>	<b>911,71</b>	<b>16,46</b>	<b>91,28</b>	<b>1118,23</b>	<b>14,72</b>	<b>1,04</b>	<b>#####</b>

		<b>2 день</b>															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>ОБЕД</b>																
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	40/16	4,22	4,00	6,93	0,00	1,29	85,13	23,68	11,6	72,7	0,38	4,7	4,8	2,5	0,01	1,57
ТТК	Суп с бобовыми и гречками	250/10	7,84	0,02	4,46	0,00	25,73	187,49	44,29	47,55	138,14	2,76	0	261,9	1,7	0,23	3,86
№95, сб.2018 г.	Азу	165	25,51	24,66	30,81	0,00	4,26	398,36	22,77	35,74	266,91	3,9	0	13,5	3,81	0,08	1,8
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	200	4,05	0,89	6,35	0,00	26,74	187,44	47,41	37,93	110,21	1,37	3,6	11,73	1,79	0,16	13,84
№47, сб. 2018г.	Икра морковная	30	0,58	0,00	2,31	0,00	2,73	35,64	9,01	11,89	18,95	0,29	0	577,08	1,21	0,02	0,69

№313, сб. 2018 г.	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,00	0,02	0,00	20,35	78,68	3,88	1,24	2,14	0,09	0	0,8	0,02	0	2,4
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>ИТОГО НА ОБЕД</b>		<b>48,62</b>	<b>29,57</b>	<b>51,90</b>	<b>0,00</b>	<b>115,63</b>	<b>1162,41</b>	<b>178,9</b>	<b>184,05</b>	<b>729,95</b>	<b>11,7</b>	<b>8,3</b>	<b>870,41</b>	<b>12,26</b>	<b>0,66</b>	<b>24,16</b>
	<b>УЖИН</b>																
№131 сб.2018г.	Сосиски, сардельки отварные	40/5	3,92	4,18	10,68	0,00	0,34	113,19	9,28	5,26	48,68	0,63	0	0	1,35	0,01	0
№182, сб.2018г.	Пюре овощное	200	4,06	1,16	7,02	0,00	15,61	148,98	104,93	48,86	113,6	1,25	11,76	1216,72	1,93	0,12	46,05
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>13,13</b>	<b>5,51</b>	<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>60,47</b>	<b>483,23</b>	<b>152,6</b>	<b>95,09</b>	<b>283,47</b>	<b>5,47</b>	<b>11,76</b>	<b>1217,4</b>	<b>4,26</b>	<b>0,32</b>	<b>46,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,75</b>	<b>35,08</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>176,10</b>	<b>1645,64</b>	<b>331,55</b>	<b>279,14</b>	<b>#####</b>	<b>17,20</b>	<b>20,06</b>	<b>2087,83</b>	<b>16,52</b>	<b>0,98</b>	<b>70,32</b>

3 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>ОБЕД</b>																
№39, сб.2018 г.	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,76	0,00	8,12	7,83	11,02	128,60	19,93	20,73	50,01	0,76	0	222	3,61	0,07	8,66
№72, сб.2018 г.	Уха рыбацкая из семги	250/30	9,42	7,90	6,53	0,00	13,34	153,93	17,87	17,01	87,7	1,32	7,61	2,25	0,68	0,09	1,63
№96, сб.2018 г.	Гуляш	100/60	27,25	26,52	28,58	0,00	4,26	384,74	18,84	35,61	281,86	4,08	0	11,7	3,69	0,06	0,41
№233,	Макароны	200	5,99	0,03	9,32	0,00	32,69	246,79	21,9	21,73	60,27	1,07	0	589,33	3,69	0,08	0,98

сб. 2018г.	отварные с овощами																	
№327 сб. 2018 г.	Кисель из яблок сушеных	200	0,25	0,26	0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1	
	Хлеб пшеничный	120	2,84	0,00	0,36	0,00	17,39	88,38	8,28	11,88	31,32	0,72	0	0	0,47	0,06	0	
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0	
	<b>ИТОГО НА ОБЕД</b>		<b>52,79</b>	<b>34,71</b>	<b>53,87</b>	<b>7,83</b>	<b>134,30</b>	<b>1269,42</b>	<b>129,2</b>	<b>144,56</b>	<b>649,62</b>	<b>11,8</b>	<b>7,61</b>	<b>826,08</b>	<b>13,26</b>	<b>0,5</b>	<b>11,78</b>	
	УЖИН																	
№95, сб.2018 г.	Азу	140	22,68	21,92	27,39	0,00	3,79	354,10	20,24	31,77	237,26	3,47	0	12	3,39	0,07	1,6	
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	230/5	13,22	0,02	7,50	0,00	57,73	379,53	21,31	202,99	296,97	6,95	29,5	34,79	0,9	0,39	0	
№325, сб..2018 г.	Кисель из яблок	200	0,14	0,00	0,12	0,00	27,60	110,64	8,48	2,66	9,28	0,7	0	1,7	0,07	0,01	1,36	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>40,66</b>	<b>21,94</b>	<b>35,85</b>	<b>0,00</b>	<b>112,50</b>	<b>979,63</b>	<b>74,53</b>	<b>270,32</b>	<b>654,11</b>	<b>13,9</b>	<b>29,5</b>	<b>49,19</b>	<b>5,34</b>	<b>0,6</b>	<b>2,96</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>93,45</b>	<b>56,65</b>	<b>89,72</b>	<b>7,83</b>	<b>246,80</b>	<b>2249,05</b>	<b>203,71</b>	<b>414,88</b>	<b>#####</b>	<b>25,60</b>	<b>37,11</b>	<b>875,27</b>	<b>18,60</b>	<b>1,10</b>	<b>14,74</b>	

4 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
№35, сб.2018 г.	Салат "Мишат"	100	1,66	1,06	9,82	9,99	6,39	123,94	19,8	17,91	38,02	1,23	12,5	857,08	4,7	0,03	2,5
	Борщ с капустой и картофелем	250/30/10	9,87	9,26	10,79	0,00	11,99	188,13	40,27	29,06	116,38	1,95	9	227	1,32	0,06	7,95
№58, сб.2018 г.	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2018 г.	120/40	17,50	14,29	15,73	0,00	21,34	302,32	18,02	35,86	167,59	1,77	0	64,8	2,84	0,06	0,33
№146,	Картофель	180	3,74	0,07	11,06	0,00	26,84	230,71	27,99	41,99	105,39	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54

сб. 2018 г.	тушеный																
ТТК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>46,16</b>	<b>24,68</b>	<b>49,36</b>	<b>10,01</b>	<b>152,17</b>	<b>1285,62</b>	<b>156,1</b>	<b>194,02</b>	<b>633,68</b>	<b>11,5</b>	<b>72,48</b>	<b>1621,2</b>	<b>11,74</b>	<b>0,62</b>	<b>25,32</b>
	УЖИН																
№128, сб.2018 г.	Оладьи из печени по-кунцевски	100	14,40	13,34	10,65	0,00	11,33	201,26	18,4	18,7	218,48	4,47	3189,5	5641,35	3,23	0,17	9
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	230/5	13,22	0,02	7,50	0,00	57,73	379,53	21,31	202,99	296,97	6,95	29,5	34,79	0,9	0,39	0
№319, сб. 2018 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>32,91</b>	<b>13,36</b>	<b>19,26</b>	<b>0,00</b>	<b>116,54</b>	<b>825,04</b>	<b>76,29</b>	<b>257,82</b>	<b>629,21</b>	<b>14,8</b>	<b>3219</b>	<b>5840,2</b>	<b>5,87</b>	<b>0,7</b>	<b>89</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>79,07</b>	<b>38,04</b>	<b>68,62</b>	<b>10,01</b>	<b>268,71</b>	<b>2110,66</b>	<b>232,43</b>	<b>451,84</b>	<b>#####</b>	<b>26,31</b>	<b>#####</b>	<b>7461,48</b>	<b>17,61</b>	<b>1,32</b>	<b>#####</b>

5 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№33, сб.2018 г.	Салат "Пестрый"	100	1,21	0,00	7,20	7,99	10,72	115,60	28,23	16,42	30,71	1,43	0	3	3,66	0,01	1,73
№61 сб.2018 г.	Суп с макаронными изделиями	250/30	13,79	11,46	11,17	0,00	20,16	242,02	18,72	31,67	132,83	2,06	0	202,25	1,03	0,12	6,6
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300	24,47	1,23	21,88	0,00	27,33	411,42	30,4	5,42	42,52	0,77	2,54	39,95	6,88	0,04	0,04
№ 48, сб.2018г.	Икра свекольная	40	0,81	0,00	2,86	0,00	4,21	47,53	14,02	9,44	19,27	0,56	0	14,21	1,51	0,01	1,4
№311,	Компот из смеси	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11

сб.2018г	сухофруктов .																
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	0,00	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	<b>ИТГО ЗА ОБЕД</b>		<b>55,70</b>	<b>12,86</b>	<b>45,31</b>	<b>7,99</b>	<b>169,73</b>	<b>1356,77</b>	<b>159,7</b>	<b>146,82</b>	<b>459,62</b>	<b>11</b>	<b>2,54</b>	<b>260,11</b>	<b>15,75</b>	<b>0,58</b>	<b>9,88</b>
	УЖИН																
№120, сб.2018 г.	Плов из отварной говядины	250	18,51	13,64	20,05	0,00	50,13	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>23,19</b>	<b>13,64</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>93,28</b>	<b>677,26</b>	<b>49,57</b>	<b>90,3</b>	<b>358,53</b>	<b>5,68</b>	<b>50,15</b>	<b>566,14</b>	<b>1,81</b>	<b>0,2</b>	<b>1,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>78,89</b>	<b>26,50</b>	<b>66,21</b>	<b>7,99</b>	<b>263,01</b>	<b>2034,03</b>	<b>209,24</b>	<b>237,12</b>	<b>818,15</b>	<b>16,69</b>	<b>52,69</b>	<b>826,25</b>	<b>17,56</b>	<b>0,78</b>	<b>11,27</b>

6 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Обед</b>																
№42, сб.2018 г.	Винегрет овощной	100	1,44	0,00	8,00	7,83	7,74	113,07	27,31	19,45	42,94	0,84	0	201,8	3,66	0,05	13,28
№65 сб.2018	Суп с фасолью и гренками	250/30/10	15,93	9,02	10,46	0,00	25,04	271,82	56,9	54,56	246,42	3,51	0	261,3	1,87	0,18	3,86
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	100	17,42	15,27	10,59	0,00	1,74	172,45	12,02	14,9	236,21	5,14	3716,9	16,8	0,08	0,14	3,95
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной с маслом	180/10	3,58	0,05	8,96	0,00	27,12	211,36	17,94	38,5	98,99	1,53	59	70,88	0,29	0,16	7,44
№328 сб 2018	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,27	0,00	0,10	0,00	32,43	132,26	8,38	1,18	7,88	0,27	0	65,36	0,3	0	32
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Фрукты свежие	60	0,22	0,00	0,18	0,18	5,88	28,57	7,68	4,05	4,62	1,06	0	3	0,12	0,01	1,8

	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>52,96</b>	<b>24,34</b>	<b>40,33</b>	<b>8,01</b>	<b>181,29</b>	<b>1359,49</b>	<b>182,3</b>	<b>205,14</b>	<b>852,06</b>	<b>17,5</b>	<b>3776</b>	<b>619,84</b>	<b>8,86</b>	<b>0,86</b>	<b>62,33</b>
	УЖИН																
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	250/30	22,44	18,45	18,22	0,00	19,79	341,79	92,69	59,92	253,76	2,56	32,28	98,12	2,09	0,1	21,41
№ 48, сб.2018г.	Икра свекольная	30	0,61	0,00	2,14	0,00	3,16	35,65	10,51	7,08	14,45	0,42	0	10,66	1,13	0,01	1,05
№319 сб. 2018 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>38,35</b>	<b>18,45</b>	<b>22,81</b>	<b>0,00</b>	<b>130,24</b>	<b>930,41</b>	<b>172,1</b>	<b>148,83</b>	<b>509,27</b>	<b>9,32</b>	<b>32,28</b>	<b>273,08</b>	<b>6,67</b>	<b>0,46</b>	<b>102,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>91,31</b>	<b>42,79</b>	<b>63,14</b>	<b>8,01</b>	<b>311,53</b>	<b>2289,90</b>	<b>354,41</b>	<b>353,97</b>	<b>#####</b>	<b>26,80</b>	<b>#####</b>	<b>892,92</b>	<b>15,53</b>	<b>1,32</b>	<b>#####</b>

<b>7 день</b>																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
№21, сб.2018 г.	Салат витаминный	100	1,48	0,00	4,55	0,00	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34
№70 сб.2018 г.	Свекольник с мясом	250/30/10	10,17	9,01	10,45	0,00	14,72	198,65	36,67	35,72	128,94	2,37	0	206,79	1,31	0,07	4,97
№80, сб.2018 г.	Рыба, тушеная в томате	200	23,03	22,31	6,38	0,02	6,24	176,10	10,79	12,9	22,75	0,38	0	602,67	3,13	0,02	1,73
№ 158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	200	3,79	0,04	9,10	0,00	20,58	187,33	36,59	28,35	67,17	1,14	0	112,74	3,3	0,07	4,63
ТТК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	0,00	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>53,44</b>	<b>31,36</b>	<b>32,64</b>	<b>0,04</b>	<b>147,60</b>	<b>1145,14</b>	<b>173,5</b>	<b>171,1</b>	<b>472,86</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>1426,1</b>	<b>12,82</b>	<b>0,53</b>	<b>17,67</b>

УЖИН																	
№95, сб.2018 г.	Азу	165	25,51	24,66	30,81	0,00	4,26	398,36	22,77	35,74	266,91	3,9	0	13,5	3,81	0,08	1,8
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	200	4,05	0,89	6,35	0,00	26,74	187,44	47,41	37,93	110,21	1,37	3,6	11,73	1,79	0,16	13,84
№313, сб. 2018 г.	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,00	0,02	0,00	20,35	78,68	3,88	1,24	2,14	0,09	0	0,8	0,02	0	2,4
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>33,61</b>	<b>25,55</b>	<b>37,90</b>	<b>0,00</b>	<b>71,39</b>	<b>780,51</b>	<b>95,06</b>	<b>103,11</b>	<b>474,06</b>	<b>7,7</b>	<b>3,6</b>	<b>26,63</b>	<b>6,46</b>	<b>0,35</b>	<b>18,04</b>
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>87,05</b>	<b>56,91</b>	<b>70,54</b>	<b>0,04</b>	<b>218,99</b>	<b>1925,65</b>	<b>268,51</b>	<b>274,21</b>	<b>946,92</b>	<b>17,86</b>	<b>3,60</b>	<b>1452,71</b>	<b>19,28</b>	<b>0,88</b>	<b>35,71</b>

8 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0,00	8,91	9,99	2,85	97,42	13,85	12,01	25,46	0,55	0	57,53	4,74	0,03	5,7
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250/20	7,65	6,26	8,88	0,00	12,77	166,85	33,52	23,29	110,01	1,32	9	217,65	1,31	0,06	8,01
№120, сб.2018 г.	Плов из отварной говядины	250	18,51	13,64	20,05	0,00	50,13	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
№ 49, сб.2018г.	Икра овощная закусочная	50	0,78	0,00	2,45	0,00	3,32	40,42	15,93	11,9	21,52	0,52	0	270,75	1,2	0,01	1,45
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	итого за обед		39,51	19,90	42,04	9,99	155,69	1202,91	133,57	167,2	593,82	9,87	59,15	1112,07	10,23	0,44	16,55
	ужин																
№96, сб.2018 г.	Гуляш	100/60	27,25	26,52	28,58	0,00	4,26	384,74	18,84	35,61	281,86	4,08	0	11,7	3,69	0,06	0,41



№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	200	5,99	0,03	9,32	0,00	32,69	246,79	21,9	21,73	60,27	1,07	0	589,33	3,69	0,08	0,98
№327 сб. 2018 г.	Кисель из яблок сушеных	200	0,25	0,26	0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	120	2,84	0,00	0,36	0,00	17,39	88,38	8,28	11,88	31,32	0,72	0	0	0,47	0,06	0
			36,33	26,81	38,26	0,00	83,22	832,19	63,38	69,22	385,51	6,55	0	601,03	7,85	0,2	1,49
			75,84	46,71	80,30	9,99	238,91	2035,10	196,95	236,42	979,33	16,42	59,15	1713,10	18,08	0,64	18,04

**9 день**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,67	0,00	9,60	9,49	8,28	130,23	42,41	23,44	46,29	1,51	0	2,35	4,52	0,02	2,35
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250/30/10	41,67	9,07	37,76	0,00	15,11	572,87	37,62	35,92	139,34	2,13	15	219,6	2,16	0,11	10,51
№128, сб.2018 г.	Оладьи из печени по-кунцевски	100	14,40	13,34	10,65	0,00	11,33	201,26	18,4	18,7	218,48	4,47	3189,5	5641,35	3,23	0,17	9
№146, сб. 2018 г.	Картофель тушеный	190	3,92	0,05	11,61	0,00	28,36	242,92	29,41	44,45	109,65	1,69	0	398,6	3,84	0,16	15,35
№47, сб. 2018г.	Икра морковная	30	0,58	0,00	2,31	0,00	2,73	35,64	9,01	11,89	18,95	0,29	0	577,08	1,21	0,02	0,69
№319, сб. 2018 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	120	2,84	0,00	0,36	0,00	17,39	88,38	8,28	11,88	31,32	0,72	0	0	0,47	0,06	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>70,37</b>	<b>22,46</b>	<b>73,40</b>	<b>9,49</b>	<b>130,68</b>	<b>1515,54</b>	<b>181,7</b>	<b>182,41</b>	<b>677,79</b>	<b>14,2</b>	<b>3204</b>	<b>7003,1</b>	<b>17,17</b>	<b>0,68</b>	<b>117,9</b>
	УЖИН																
№58, сб.2018 г.	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб.	120/40	17,50	14,29	15,73	0,00	21,34	302,32	18,02	35,86	167,59	1,77	0	64,8	2,84	0,06	0,33

	2018 г.																
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	230/5	13,22	0,02	7,50	0,00	57,73	379,53	21,31	202,99	296,97	6,95	29,5	34,79	0,9	0,39	0
ТТК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>35,42</b>	<b>14,31</b>	<b>24,09</b>	<b>0,02</b>	<b>111,55</b>	<b>852,32</b>	<b>64,09</b>	<b>271,75</b>	<b>575,16</b>	<b>11,48</b>	<b>29,5</b>	<b>100,29</b>	<b>4,72</b>	<b>0,58</b>	<b>0,33</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>#####</b>	<b>36,77</b>	<b>97,49</b>	<b>9,51</b>	<b>242,23</b>	<b>2367,87</b>	<b>245,80</b>	<b>454,16</b>	<b>1252,95</b>	<b>25,65</b>	<b>3233,98</b>	<b>7103,37</b>	<b>21,89</b>	<b>1,26</b>	<b>118,23</b>

<b>10 день</b>																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед																
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	8,11	7,99	7,74	115,77	30,46	28,86	51,99	1,01	0	849,25	3,76	0,05	8,04
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250/20	8,77	7,45	8,75	0,00	10,16	158,93	22,92	26,47	110,44	1,61	0	206,1	1,23	0,08	8,52
№95, сб.2018 г.	Азу	140	22,68	21,92	27,39	0,00	3,79	354,10	20,24	31,77	237,26	3,47	0	12	3,39	0,07	1,6
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	230/5	13,22	0,02	7,50	0,00	57,73	379,53	21,31	202,99	296,97	6,95	29,5	34,79	0,9	0,39	0
№325, сб..2018 г.	Кисель из яблок	200	0,14	0,00	0,12	0,00	27,60	110,64	8,48	2,66	9,28	0,7	0	1,7	0,07	0,01	1,36
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>58,25</b>	<b>29,39</b>	<b>53,61</b>	<b>7,99</b>	<b>173,87</b>	<b>1475,28</b>	<b>148,6</b>	<b>355,35</b>	<b>894,84</b>	<b>18,3</b>	<b>29,5</b>	<b>1104,5</b>	<b>11,5</b>	<b>0,87</b>	<b>19,52</b>
	УЖИН																
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300	24,47	1,23	21,88	0,00	27,33	411,42	30,4	5,42	42,52	0,77	2,54	39,95	6,88	0,04	0,04
№ 48, сб.2018г.	Икра свекольная	40	0,81	0,00	2,86	0,00	4,21	47,53	14,02	9,44	19,27	0,56	0	14,21	1,51	0,01	1,4

№311, сб.2018г	Компот из смеси сухофруктов .	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	ИТОГО ЗА УЖИН		30,43	1,40	25,64	0,00	76,06	680,00	82,82	55,83	182,98	4,92	2,54	54,86	9,37	0,24	1,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД		88,68	30,79	79,25	7,99	249,93	2155,27	231,43	411,18	1077,82	23,19	32,04	1159,40	20,87	1,11	21,07

11 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№17, сб.2018г.	Салат из моркови	100	1,05	0,00	4,47	0,00	14,48	104,05	20,7	28,43	41,24	0,55	0	1720	2,54	0,04	1,72
№55, сб.2018 г.	Щи с картофелем	250/30/10	9,93	8,20	11,06	0,00	8,81	178,81	43,97	27,48	106,18	1,73	15	218,4	1,29	0,07	12,01
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная	110/50	20,02	0,01	3,19	0,01	4,08	126,29	3,82	4,76	7,79	0,19	0	169	0,87	0,01	0,3
ТТК	Картофель отварной с маслом	200/10	3,98	0,05	9,04	0,00	30,13	226,53	19,8	42,78	109,78	1,69	59	71,5	0,31	0,17	8,27
№ 48, сб.2018г.	Икра свекольная	50	1,01	0,00	3,57	0,00	5,26	59,41	17,52	11,8	24,09	0,7	0	17,76	1,88	0,01	1,75
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>50,15</b>	<b>8,26</b>	<b>33,38</b>	<b>0,01</b>	<b>163,87</b>	<b>1201,96</b>	<b>161,2</b>	<b>188,55</b>	<b>505,51</b>	<b>10,1</b>	<b>74</b>	<b>2197,5</b>	<b>9,44</b>	<b>0,62</b>	<b>25,17</b>
	УЖИН																
№120, сб.2018 г.	Плов из отварной говядины	250	18,51	13,64	20,05	0,00	50,13	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0

	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>23,19</b>	<b>13,64</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>93,28</b>	<b>677,26</b>	<b>49,57</b>	<b>90,3</b>	<b>358,53</b>	<b>5,68</b>	<b>50,15</b>	<b>566,14</b>	<b>1,81</b>	<b>0,2</b>	<b>1,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>73,34</b>	<b>21,90</b>	<b>54,28</b>	<b>0,01</b>	<b>257,15</b>	<b>1879,22</b>	<b>210,78</b>	<b>278,85</b>	<b>864,04</b>	<b>15,77</b>	<b>124,15</b>	<b>2763,64</b>	<b>11,25</b>	<b>0,82</b>	<b>26,56</b>

<b>12 день</b>																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№39, сб.2018 г.	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,53	0,00	5,16	0,00	10,00	95,92	21,82	20,02	43,06	0,74	0	259,28	2,37	0,06	6,41
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/30	9,80	9,26	10,63	0,00	11,52	184,36	38,89	28,22	114,97	1,92	22,27	243,38	0,43	0,05	7,65
№131 сб.2018г.	Сосиски, сардельки отварные	40/5	3,92	4,18	10,68	0,00	0,34	113,19	9,28	5,26	48,68	0,63	0	0	1,35	0,01	0
№182, сб.2018г.	Пюре овощное	200	4,06	1,16	7,02	0,00	15,61	148,98	104,93	48,86	113,6	1,25	11,76	1216,72	1,93	0,12	46,05
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>33,15</b>	<b>14,77</b>	<b>35,49</b>	<b>0,00</b>	<b>135,12</b>	<b>1033,56</b>	<b>238,62</b>	<b>179,63</b>	<b>537,2</b>	<b>10,33</b>	<b>34,03</b>	<b>1720,08</b>	<b>8,49</b>	<b>0,61</b>	<b>60,22</b>
	<b>УЖИН</b>																
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	100	17,42	15,27	10,59	0,00	1,74	172,45	12,02	14,9	236,21	5,14	3716,9	16,8	0,08	0,14	3,95
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной с маслом	180/10	3,58	0,05	8,96	0,00	27,12	211,36	17,94	38,5	98,99	1,53	59	70,88	0,29	0,16	7,44
№328 сб 2018	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,27	0,00	0,10	0,00	32,43	132,26	8,38	1,18	7,88	0,27	0	65,36	0,3	0	32

	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	ИТОГО ЗА УЖИН		30,75	15,32	20,85	0,00	119,25	810,66	65,94	94,18	447,48	9,34	3775,9	153,04	2,23	0,49	43,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,90	30,09	56,34	0,00	254,37	1844,23	304,56	273,81	984,68	19,67	3809,89	1873,12	10,72	1,10	103,61