

Согласованно

начальник отдела по надзору за условиями
воспитания, обучения и питанием
населения управления Роспотребнадзора
по Омской области

М.Н. Бойко



**Циклическое 24х - дневное меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов на 2020 учебный год.**

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca			
	1 неделя																
	1 день (понедельник)																
	Завтрак																
215/2/2011	Омлет натуральный на молоке	155(150/5)	16,464	21,545	2,309	268,954	0,216	0,000	1,542	2,010	1,455	0,000	0,150	73,875			
тпп	Батон нарезной	30	1,980	0,270	13,980	66,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150			
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,720	0,000	20,340	82,800	0,018	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,800			
	Итого за Завтрак:	565	19,36	21,82	46,68	456,54	0,23	18,10	1,54	2,01	1,46	0,00	0,15	107,83			
	Обед																
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0,280	0,000	0,720	4,000	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200			
306/3/1998	Суп гороховый	250	5,900	5,440	20,960	152,850	0,071	11,500	0,000	3,483	1,940	0,000	0,200	45,900			
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	50	1,288	2,809	2,971	42,545	0,000	0,000	0,015	0,000	0,388	0,000	0,040	2,690			
876/2/1998	Макароник с пшеном	190(150/40)	17,606	13,998	46,038	370,000	0,293	20,976	4,959	7,339	0,388	0,000	0,040	21,196			
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200			
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0,640	0,000	28,570	110,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300			
	Итого за Обед:	770	28,75	22,61	118,02	772,50	0,36	36,48	4,97	10,82	2,72	0,00	0,28	88,49			
	Итого за день:	1335	48,12	44,42	164,70	1229,04	0,60	54,58	6,52	12,83	4,17	0,00	0,43	196,31			
	2 день (вторник)																
	Завтрак																
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0,240	0,000	1,160	5,600	0,024	10,000	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	5,600			
тпп/1044/3/98	Тфтели "Натуральные" тушеные в сметанном соусе	105(55/50)	7,766	10,626	8,214	165,382	0,000	0,053	0,028	1,876	0,679	0,000	0,070	19,120			
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2,817	4,584	19,924	131,342	0,133	22,230	0,030	0,111	0,840	0,000	0,087	15,915			
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900			
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200 (173/15/12)	0,384	0,000	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,850	150,060	4,107	220,301			
	Итого за Завтрак:	510	13,49	15,48	54,52	415,18	0,19	66,10	2,66	2,87	43,37	150,06	4,26	267,84			

Субма

№ п/п	Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca				
		Обед																	
262/1998		Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	205(200/5)	1.853	5.086	12.396	102.704	0.028	14.815	0.008	2.762	1.455	0.000	0.150	39.655				
тпп/1029/3/98		Фрикадельки с говядиной с соусом томатным	125(75/50)	14.564	8.342	11.753	179.330	0.011	2.140	0.000	1.058	0.970	0.000	0.100	12.662				
931/3/1998		Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055				
тпп		Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200				
1113/3/1998		Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300				
		Итого за Обед:	705	27,58	18,97	111,90	715,38	0,04	16,96	0,04	3,82	2,72	0,00	0,28	75,87				
		Итого за день:	1215	41,07	34,45	166,43	1130,57	0,23	83,06	2,70	6,69	46,09	150,06	4,54	343,71				
		3 день (среда)																	
		Завтрак																	
548/1/1998		Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5.612	6.387	30.713	195.797	0.000	0.000	0.030	0.000	0.728	0.000	0.075	12.488				
8/3/1998		Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500				
1203/3/1998		Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150				
тпп		Фрукт свежий: Мандарин	70	0.560	0.000	6.020	26.600	0.000	26.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	24.500				
тпп/68/2000		Булочка с корицей(п/ф)	50	6.900	8.671	56.654	327.361	0.000	0.000	0.000	1.340	0.000	0.000	0.000	0.062				
		Итого за Завтрак:	520	18,18	21,56	117,55	724,90	0,00	26,98	0,08	1,34	0,73	0,00	0,08	153,70				
		Обед																	
76/2011		Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2.205	6.330	18.625	140.000	0.103	16.015	0.008	3.521	1.940	0.000	0.200	28.550				
54-10м-2020		Капуста тушеная с мясом птицы (филе)	205(160/45)	16.072	20.379	13.316	299.218	0.006	83.002	0.000	5.395	0.776	0.000	0.080	106.527				
тпп		Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200				
54-1хн-2020.		Компот вишневый	200	0.200	0.000	26.777	102.010	0.011	0.425	0.011	0.013	2.250	4.000	0.133	3.730				
		Итого за Обед:	700	21,52	27,07	77,48	633,63	0,12	99,44	0,02	8,93	4,97	4,00	0,41	148,01				
		Итого за день:	1230	39,69	48,63	195,03	1358,53	0,12	126,42	0,10	10,27	5,69	4,00	0,49	301,71				
		4 день (четверг)																	
		Завтрак																	
238/2/2011		Запеканка творожная с морковью	150	13.448	9.780	23.625	315.638	0.123	5.460	0.301	0.848	3.878	0.000	0.120	178.763				
1087/1998		Соус абрикосовый	50	0.138	0.000	33.565	127.160	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600				
тпп		Батон нарезной	25	1.650	0.225	11.650	55.250	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				
54-5гн-2020		Чай с черной смородиной и облепихой с медом	200(173/15/12)	0.377	0.000	10.969	42.809	0.029	33.819	20.080	1.052	41.775	150.705	4.115	219.251				
тпп		Пряник в индивидуальной упаковке	30(1/30)	1.881	1.485	24.651	118.470	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				
		Итого за Завтрак:	455	17,49	11,49	104,46	659,33	0,15	39,28	20,38	1,90	45,65	150,71	4,24	398,61				

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca					
	Обед																		
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0.210	0.000	0.540	3.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
389/1/1998	Уха с крупной (филе горбуши)	200(185/15)	5.351	1.490	11.897	80.403	0.052	8.880	0.000	0.067	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.057
тип	Котлета куриная запеченная с маслом	80(75/5)	11.430	12.248	9.446	193.723	0.000	0.000	0.030	0.670	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	5.450
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	155(150/5)	5.362	4.083	38.344	202.138	0.087	0.000	0.030	1.070	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	11.732
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1113/3/1998	Композ из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	705	26,03	18,18	107,56	682,36	0,14	11,88	0,06	1,81	0,00	1,26	0,00	0,13	47,64	0,00	0,00	0,00	47,64
	Итого за день:	1160	43,53	29,67	212,02	1341,69	0,29	51,16	20,44	3,71	46,91	150,71	4,37	446,25	0,00	0,00	0,00	0,00	446,25
	5 день (пятница)																		
	Завтрак																		
тип/1029/3/98	Котлета "Домашняя" тушеная в томатном соусе	125(75/50)	11.627	11.049	12.348	200.827	0.003	0.360	0.000	2.574	0.000	0.970	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	7.851
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.291	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	14.055
8/3/1998	Бульбород с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	0.8050	0.000	0.000	0.000	0.000	8.050
	Итого за Завтрак:	505	24,42	22,74	82,56	627,50	0,01	3,54	0,22	2,59	2,10	1,54	0,17	141,46	0,00	0,00	0,00	0,00	141,46
	Обед																		
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	30	0.180	0.000	0.870	4.200	0.018	7.500	0.000	0.117	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.200
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	0.000	1.940	0.000	0.200	0.000	0.000	0.000	0.000	49.700
893/2/1998	Плов с курицей (филе)	200(160/40)	16.790	19.631	45.093	413.001	0.055	1.440	0.000	4.844	0.000	0.776	0.000	0.080	0.000	0.000	0.000	0.000	28.184
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020	Композ из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	7.500	2.250	0.350	5.980	0.000	0.000	0.000	0.000	5.980
	Итого за Обед:	725	22,42	26,13	101,18	715,79	0,13	89,96	62,51	9,68	10,22	2,25	0,63	97,26	0,00	0,00	0,00	0,00	97,26
	Итого за день:	1230	46,84	48,88	183,74	1343,29	0,14	93,50	62,73	12,27	12,32	3,79	0,80	238,72	0,00	0,00	0,00	0,00	238,72
	6 день (суббота)																		
	Завтрак																		
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
715/1998	Союска (для детского питания) отварная с маслом	45(1/40/5)	8.190	22.540	1.995	258.600	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	16.850
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3.062	4.224	25.966	152.917	0.180	29.967	0.030	0.150	0.502	0.000	0.052	18.096	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
тип	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0.384	0.000	11.156	43.559	0.029	33.819	2.605	0.729	41.850	150.060	4.107	220.301	0.000	0.000	0.000	0.000	220.301
	Итого за Завтрак:	465	14,20	27,03	53,91	528,38	0,21	67,79	2,67	0,88	42,35	150,06	4,16	271,35	0,00	0,00	0,00	0,00	271,35
	Обед																		
262/1998	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2.282	6.108	15.455	125.430	0.035	18.515	0.008	3.453	0.000	1.940	0.000	0.200	0.000	0.000	0.000	0.000	49.100
887/3/1998	Рагу из мяса птицы(филе)	250(200/50)	16.393	21.818	27.908	371.777	0.177	28.680	0.000	5.778	0.970	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	43.938
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	745	21,74	28,29	94,18	715,42	0,21	47,20	0,01	9,23	2,91	45,26	0,00	102,44	0,00	0,00	0,00	0,00	102,44
	Итого за день:	1210	35,94	55,32	148,09	1243,80	0,42	114,98	2,67	10,11	45,26	150,06	4,46	373,79	0,00	0,00	0,00	0,00	373,79

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca						
	2 неделя																			
	7 день (понедельник)																			
	Завтрак																			
548/1/1998	Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5,002	6,914	23,558	171,347	0,000	0,000	0,030	0,000	0,728	0,000	0,000	0,000	0,075	16,370				
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	40(25/5/10)	4,275	6,460	11,695	122,600	0,000	0,280	0,051	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	104,600				
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150				
тип	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,720	0,000	20,340	82,800	0,018	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,800				
	Итого за Завтрак:	575	10,20	13,37	65,64	415,24	0,02	18,38	0,08	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,08	154,92				
	Обед																			
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0,240	0,000	1,160	5,600	0,024	10,000	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,600				
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,840	2,596	22,145	120,278	0,118	16,500	0,000	1,842	0,970	0,000	0,000	0,100	22,450					
тип	Котлета куриная запеченная с маслом	80(75/5)	11,430	12,248	9,446	193,723	0,000	0,000	0,030	0,670	0,970	0,000	0,100	0,087	15,915					
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2,817	4,584	19,924	131,342	0,133	22,230	0,030	0,111	0,840	0,000	0,000	0,000	9,200					
тип	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300					
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0,500	0,000	28,150	110,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,29	58,92				
	Итого за Обед:	745	20,87	19,79	99,59	653,84	0,28	48,73	0,06	2,78	2,78	0,00	0,00	0,29	58,92					
	Итого за день:	1320	31,06	33,16	165,23	1069,08	0,29	67,11	0,14	2,78	3,51	0,00	0,00	0,36	213,84					
	8 день (вторник)																			
	Завтрак																			
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0,210	0,000	0,540	3,000	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900				
303/2011	Курица тушеная с морковью (филе)	110(45/25/40)	13,035	18,536	5,686	244,196	0,021	2,410	0,028	2,190	0,776	0,000	0,080	0,080	39,977					
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7,625	5,185	40,845	230,450	0,000	0,000	0,030	0,000	0,291	0,000	0,030	0,000	14,055					
тип	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	11,725	57,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,750					
54-13.гн.-2020	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0,318	0,000	14,392	55,849	0,013	2,739	0,001	0,113	3,450	4,500	0,114	8,761						
	Итого за Завтрак:	500	23,09	23,95	73,19	591,25	0,03	8,15	0,06	2,30	4,52	4,50	0,22	75,44						
	Обед																			
316/3/1998	Суп крестьянский с крупой	250	2,101	4,397	13,388	99,578	0,053	22,000	0,000	2,932	0,485	0,000	0,050	0,050	30,425					
828/3/1998	Плов из говядины	200(160/40)	16,365	17,158	45,673	391,309	0,093	1,440	0,000	5,204	0,776	0,000	0,080	0,080	22,928					
тип	Хлеб пшеничный	50(2/25)	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900					
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0,640	0,000	28,570	110,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300					
	Итого за Обед:	700	22,91	22,01	111,08	717,09	0,15	23,44	0,00	8,14	1,26	0,00	0,13	65,15						
	Итого за день:	1200	45,99	45,95	184,27	1308,33	0,18	31,59	0,06	10,44	5,78	4,50	0,35	140,60						
	9 день (среда)																			
	Завтрак																			
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0,210	0,000	1,015	4,900	0,021	8,750	0,000	0,137	0,000	0,000	0,000	0,000	4,900					
тип	Голубцы ленивые запеченные	75	9,520	8,659	7,990	147,742	0,000	0,000	0,000	1,876	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	40	1,030	2,247	2,376	34,036	0,000	0,000	0,012	0,000	0,310	0,000	0,032	2,152						
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	135(130/5)	4,656	4,022	33,238	179,595	0,075	0,000	0,030	0,927	0,776	0,000	0,080	12,867						
тип	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	11,725	57,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,750					
тип	Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке	40(1/40)	2,170	9,415	19,880	173,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150					
	Итого за Завтрак:	550	19,69	24,57	86,27	636,11	0,10	8,85	0,04	2,94	1,09	0,00	0,11	30,82						

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca						
87/2011	Обед																			
тпп/1045/3/98	Суп с рыбными консервами	220(200/20)	5.504	7.789	16.231	160.563	0.092	14.182	0.000	2.535	1.323	0.000	0.136	23.015						
423/3/1998	Тёфтели "Натуральные" тушеные в сметанном соусе с томатом	105(55/50)	7.625	9.612	7.709	152.022	0.000	0.038	0.020	1.876	0.679	0.000	0.070	14.604						
тпп	Картофель отварной, с маслом	145(140/5)	2.958	4.204	25.072	148.784	0.174	28.933	0.030	0.145	0.485	0.000	0.050	17.492						
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200						
1131/3/1998	Кисель с вит.С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200						
	Итого за Обед:	710	19,15	21,97	99,83	679,59	0,27	43,15	0,05	4,56	2,49	0,00	0,26	64,51						
	Итого за день:	1260	38,84	46,53	186,11	1315,70	0,36	52,00	0,09	7,50	3,57	0,00	0,37	95,33						
	10 день (четверг)																			
	Завтрак																			
620/3/1998	Запеканка из творога	155	23.773	8.868	22.368	471.458	0.080	0.744	0.206	3.461	0.501	0.000	0.052	230.042						
1087/1998	Соус абрикосовый	50	0.138	0.000	33.565	127.160	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600						
тпп	Хлеб пшеничный	45	3.420	0.405	21.105	103.950	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.350						
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050						
	Итого за Завтрак:	450	27,59	9,27	92,29	762,14	0,08	3,64	0,35	3,48	1,34	1,54	0,09	249,04						
	Обед																			
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700						
тпп/1040/3/98	Котлета рыбная (горбуша), запеченная в молочном соусе	125(75/50)	19.482	25.868	5.330	332.305	0.000	0.000	0.032	1.876	0.970	0.000	0.100	22.500						
946/2/1998	Картофельное пюре с морковью на молоке с маслом	155(150/5)	3.151	4.663	20.884	136.959	0.143	22.260	0.030	0.300	0.970	0.000	0.100	31.712						
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900						
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300						
	Итого за Обед:	765	27,60	36,94	79,57	757,99	0,20	53,28	0,07	5,64	3,88	0,00	0,40	111,11						
	Итого за день:	1215	55,19	46,22	171,85	1520,13	0,28	56,92	0,42	9,12	5,22	1,54	0,49	360,15						
	11 день (пятница)																			
	Завтрак																			
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200						
715/1998	Колбасные изделия (для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6.065	18.625	1.045	186.050	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	10.100						
166/2011	Рис отварной с овощами, с маслом	155(120/30/5)	3.536	3.919	35.847	183.938	0.055	1.720	0.030	0.411	0.970	0.000	0.100	26.450						
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750						
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной, облепихой с медом	200(173/15/12)	0.377	0.000	10.969	42.809	0.029	33.819	20.080	1.052	41.775	150.705	4.115	219.251						
	Итого за Завтрак:	475	12,16	22,77	60,31	474,55	0,08	39,54	20,14	1,46	42,75	150,71	4,22	270,75						
	Обед																			
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600						
95/2018	Свекольник (со сметаной)	205(200/5)	2.163	5.156	13.839	110.584	0.054	13.015	0.008	2.761	0.970	0.000	0.100	32.470						
тпп/1044/3/98	Котлета куриная с соусом сметанным	125(75/50)	12.133	14.773	12.407	235.405	0.000	0.038	0.035	1.876	0.970	0.000	0.100	16.575						
537/3/1998	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	135(130/5)	3.971	4.087	30.998	169.127	0.000	0.000	0.030	0.000	0.841	0.000	0.087	20.765						
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200						
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300						
	Итого за Обед:	745	22,19	24,38	105,73	723,82	0,08	23,05	0,07	4,79	2,78	0,00	0,29	84,91						
	Итого за день:	1220	34,35	47,15	166,04	1198,36	0,16	62,59	20,21	6,26	45,53	150,71	4,50	355,66						

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca				
	12 день (суббота)																	
	Завтрак																	
тип	Котлета "Домашняя" запеченная с маслом	80(75/5)	11.115	11.848	8.545	190.790	0.000	0.000	0.030	0.670	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	0.000	0.030	0.000	0.030	14.055
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	460	23,85	23,54	73,55	596,38	0,00	0,38	0,11	0,67	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	131,31
	Обед																	
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.840	2.596	22.145	120.278	0.118	16.500	0.000	1.842	0.970	0.000	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	22.450
640/3/1998	Рыба тушеная в томате с овощами (филе минтая)	100(50/50)	13.593	11.344	4.835	174.794	0.015	1.766	0.000	4.821	0.970	0.000	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	29.155
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	135(130/5)	2.752	4.162	23.285	140.517	0.161	26.867	0.030	0.134	0.450	0.000	0.000	0.000	0.046	0.000	0.000	16.284
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит. С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	725	22,25	18,46	101,09	653,81	0,29	45,13	0,03	6,80	2,39	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,25	77,29
	Итого за день:	1185	46,09	42,00	174,64	1250,19	0,29	45,51	0,14	7,47	2,68	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,28	208,59
	3 неделя																	
	13 день (понедельник)																	
	Завтрак																	
215/2/2011	Омлет натуральный на молоке	155(150/5)	16.464	21.545	2.309	268.954	0.216	0.000	1.542	2.010	1.455	0.000	0.000	0.150	0.000	0.000	0.000	73.875
тип	Батон нарезной	40	2.640	0.360	18.640	88.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
тип	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	575	20,02	21,91	51,34	478,64	0,23	18,10	1,54	2,01	1,46	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,15	107,83
	Обед																	
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0.210	0.000	1.015	4.900	0.021	8.750	0.000	0.137	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.900
306/3/1998	Суп гороховый	250	5.900	5.440	20.960	152.850	0.071	11.500	0.000	3.483	1.940	0.000	0.000	0.200	0.000	0.000	0.000	45.900
887/3/1998	Рагу из мяса птицы(филе)	205(160/45)	14.407	18.760	22.376	314.533	0.141	22.944	0.000	4.622	0.776	0.000	0.000	0.080	0.000	0.000	0.000	36.286
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020	Компот клюквенный	200	0.125	0.000	25.152	96.760	0.003	3.500	0.750	0.330	1.500	2.750	0.058	2.480	0.000	0.000	0.000	2.480
	Итого за Обед:	730	23,68	24,56	88,26	661,44	0,24	46,69	0,75	8,57	4,22	2,75	0,34	0,34	2,75	0,34	0,34	98,77
	Итого за день:	1305	43,71	46,47	139,60	1140,09	0,47	64,79	2,29	10,58	5,67	2,75	2,75	0,49	2,75	0,49	2,75	206,59
	14 день (вторник)																	
	Завтрак																	
тип/1045/3/98	Тфтели "Натуральные" тушеные в сметанном соусе с томатом	105(55/50)	7.323	5.320	7.603	107.605	0.003	0.360	0.000	0.698	0.970	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	7.836
572/3/1998	Макароны запеченные с сыром, с маслом	145(130/10/5)	7.550	10.833	34.261	256.953	0.077	0.301	0.052	3.636	0.582	0.000	0.000	0.060	0.000	0.000	0.000	123.986
тип	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
тип	Корж молочный в индивидуальной упаковке	45(1/45)	3.450	6.150	32.600	229.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
54-13гн-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200(172/15/13)	0.348	0.000	14.242	55.699	0.005	30.099	2.550	0.105	4.650	0.060	0.060	0.195	0.060	0.060	0.060	10.561
	Итого за Завтрак:	520	20,57	22,53	100,43	707,01	0,09	30,76	2,60	4,44	6,20	0,06	0,06	0,36	0,06	0,06	0,06	148,13

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca				
	Обед																	
25/634/1998.	Овощи порционные (огурец)*	35	0.245	0.000	0.630	3.500	0.000	3.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.050	
76/2011	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2.205	6.330	18.625	140.000	0.103	16.015	0.008	3.521	0.008	0.000	3.521	1.940	0.000	0.200	28.550	
715/1998	Сосиска (для детского питания) отварная с маслом	45(1/40/5)	8.190	22.540	1.995	258.600	0.000	0.000	0.030	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	16.850	
934/3/1998	Рис отварной с маслом	135(130/5)	3.341	3.906	36.221	184.214	0.037	0.000	0.030	0.211	0.030	0.000	0.841	0.000	0.000	0.087	8.549	
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200	
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	62.500	0.000	7.500	2.250	0.350	5.980		
	Итого за Обед:	765	17,25	33,14	101,56	775,97	0,15	69,52	62,57	4,98	62,57	0,00	10,28	2,25	0,64	77,18		
	Итого за день:	1285	37,82	55,67	201,99	1482,98	0,24	100,28	65,17	9,38	65,17	0,00	16,48	2,31	1,00	225,31		
	15 день (среда)																	
	Завтрак																	
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.600	
тпп/1040/3/98	Коплетка рыбная(горбуша), запеченая в молочном соусе	125(75/50)	19.482	25.868	5.330	332.305	0.000	0.000	0.032	1.876	0.000	0.000	0.970	0.000	0.100	22.500		
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	150(145/5)	3.135	4.694	22.218	142.682	0.149	24.795	0.030	0.124	0.030	0.000	0.938	0.000	0.097	17.687		
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750	
54-13гн-2020	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0.318	0.000	14.392	55.849	0.013	2.739	0.001	0.113	0.000	0.000	3.450	4.500	0.114	8.761		
	Итого за Завтрак:	540	25,08	30,79	54,83	594,19	0,19	37,53	0,06	2,27	37,53	0,00	5,36	4,50	0,31	60,30		
	Обед																	
307/3/1998	Сул картофеляльный с макаронными изделиями	250	2.840	2.596	22.145	120.278	0.118	16.500	0.000	1.842	0.000	0.000	0.970	0.000	0.100	22.450		
827/3/1998.	Азу из говядины	200(160/40)	14.432	16.937	21.660	295.388	0.167	21.760	0.000	4.776	0.000	0.000	0.621	0.000	0.064	23.461		
тпп	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900	
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300	
	Итого за Обед:	700	21,71	19,98	95,83	641,87	0,29	38,26	0,00	6,62	38,26	0,00	1,59	0,00	0,16	57,71		
	Итого за день:	1240	46,79	50,77	150,65	1236,05	0,47	75,79	0,06	8,89	75,79	0,00	6,95	4,50	0,48	118,01		
	16 день (четверг)																	
	Завтрак																	
620/3/1998	Запеканка из творога	160	24.540	9.154	23.089	486.665	0.083	0.768	0.213	3.573	0.000	0.517	0.000	0.053	237.465			
1090/3/19/98	Соус клюквенный	50	0.025	0.000	5.230	20.100	0.001	0.700	0.150	0.066	0.000	0.300	0.550	0.012	0.500			
тпп	Багон нарезной	40	2.640	0.360	18.640	88.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
1203/3/1998г.	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150	
	Итого за Завтрак:	450	27,41	9,51	57,01	633,66	0,08	1,57	0,36	3,64	0,00	0,82	0,55	0,07	243,12			
	Обед																	
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200	
262/1998.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2.282	6.108	15.455	125.430	0.035	18.515	0.008	3.453	0.008	0.000	1.940	0.000	0.200	49.100		
тпп/1029/3/98	Коплетка куриная тушеная в томатном соусе	125(75/50)	11.941	11.448	13.249	203.760	0.003	0.360	0.000	2.574	0.000	0.841	0.000	0.000	0.100	7.851		
537/3/1998	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	135(130/5)	3.971	4.087	30.998	169.127	0.000	0.000	0.030	0.000	0.030	0.000	0.841	0.000	0.087	20.765		
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200	
54-1хн-2020.	Компот вишневый	200	0.200	0.000	26.777	102.010	0.011	0.425	0.011	0.013	0.011	0.013	2.250	4.000	0.133	3.730		
	Итого за Обед:	795	21,71	22,00	105,96	696,73	0,05	23,30	0,05	6,04	23,30	0,05	6,00	4,00	0,52	99,85		
	Итого за день:	1245	49,12	31,52	162,97	1330,38	0,13	24,87	0,41	9,68	24,87	0,13	6,82	4,55	0,59	342,96		

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca				
	17 день (пятница)																	
	Завтрак																	
748/3/1998	Печень по-строгановски	120(60/60)	16,520	15,346	4,268	226,936	0,266	29,349	7,323	6,081	1,164	0,000	0,120	19,944				
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	155(150/5)	5,362	4,083	38,344	202,138	0,087	0,000	0,030	1,070	0,291	0,000	0,030	11,732				
тпп	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	11,725	57,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,750				
1204/1998.	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0,000	15,249	59,570	0,003	2,900	0,140	0,014	0,840	1,540	0,042	8,050				
тпп/68/2000	Плошка "Московская"(из п/ф)	50	6,900	8,671	56,654	327,361	0,000	0,000	0,000	1,340	0,000	0,000	0,000	0,062				
	Итого за Завтрак:	560	30,95	28,33	126,24	873,76	0,36	32,25	7,49	8,51	2,30	1,54	0,19	45,54				
	Обед																	
25/635/1998.	Овощи порционные (помидор)*	40	0,240	0,000	1,160	5,600	0,024	10,000	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	5,600				
389/1/1998	Уха с крупной (филе горбуши)	220(200/20)	6,754	1,934	12,862	93,708	0,056	9,600	0,000	0,072	0,000	0,000	0,000	16,120				
887/3/1998	Рагу из мяса птицы(филе)	200(160/40)	13,114	17,454	22,326	297,422	0,141	22,944	0,000	4,622	0,776	0,000	0,080	35,150				
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200				
1131/3/1998	Кисель с вит. С	200	0,024	0,000	32,060	125,816	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,200				
	Итого за Обед:	700	23,17	19,75	87,17	614,95	0,22	42,54	0,00	4,85	0,78	0,00	0,08	66,27				
	Итого за день:	1260	54,12	48,08	213,41	1488,70	0,58	74,79	7,49	13,36	3,07	1,54	0,27	111,81				
	18 день (суббота)																	
	Завтрак																	
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0,210	0,000	0,540	3,000	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900				
715/1998	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6,065	18,625	1,045	186,050	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	10,100				
931/3/1998.	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7,625	5,185	40,845	230,450	0,000	0,000	0,030	0,000	0,291	0,000	0,030	14,055				
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900				
1203/3/1998г.	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150				
тпп	Печенье шоколадное в индивидуальной упаковке	40(1/40)	2,170	9,415	19,880	173,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за Завтрак:	490	18,55	33,50	86,43	700,89	0,00	3,10	0,06	0,00	0,29	0,00	0,03	43,11				
	Обед																	
130/3/1998	Салат из белокочанной капусты*	50	0,803	2,501	5,13	45,137	0,004	18,32	0,000	1,715	0,243	0,000	0,025	23,727				
95/2018	Свекольник (со сметаной)	255(250/5)	2,669	6,195	17,258	135,280	0,068	16,265	0,008	3,452	1,213	0,000	0,125	39,513				
893/2/1998	Плов с курицей (филе)	200(160/40)	16,790	19,631	45,093	413,001	0,055	1,440	0,000	4,844	0,776	0,000	0,080	28,184				
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900				
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0,500	0,000	28,150	110,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300				
	Итого за Обед:	735	23,04	28,60	109,67	773,22	0,13	36,03	0,01	10,01	2,23	0,00	0,23	98,62				
	Итого за день:	1225	41,59	62,09	196,10	1474,11	0,13	39,13	0,07	10,01	2,52	0,00	0,26	141,73				
	4 недели																	
	19 день (понедельник)																	
	Завтрак																	
548/1/1998	Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5,962	5,805	32,476	204,002	0,000	0,000	0,030	0,000	0,728	0,000	0,075	4,388				
тпп	Батон нарезной	30	1,980	0,270	13,980	66,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0,384	0,000	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,850	150,060	4,107	220,301				
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,720	0,000	20,340	82,800	0,018	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,800				
тпп	Пряник в индивидуальной упаковке	30(1/30)	1,881	1,485	24,651	118,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за Завтрак:	595	10,93	7,56	102,60	515,13	0,05	51,82	2,64	0,73	42,58	150,06	4,18	253,49				

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca					
	22 день (четверг)																		
	Завтрак																		
тип	Сырники запеченные (п/ф)	155	16,080	47,273	23,400	611,990	0,000	0,000	0,000	0,670	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
1087/1998	Соус абрикосовый	50	0,138	0,000	33,565	127,160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600
тип	Батон нарезной	45	2,970	0,405	20,970	99,450	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150
	Итого за Завтрак:	450	19,39	47,68	87,98	877,09	0,00	0,10	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,75
	Обед																		
95/2018	Свекольник (со сметаной)	255(250/5)	2,669	6,195	17,258	135,280	0,068	16,265	0,008	3,452	1,213	0,000	0,000	0,125	0,000	0,125	0,000	0,000	39,513
303/2011	Курица тушеная с морковью (филе)	110(45/25/40)	13,035	18,536	5,686	244,196	0,021	2,410	0,028	2,190	0,776	0,000	0,000	0,080	0,000	0,080	0,000	0,000	39,977
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	135(130/5)	4,656	4,022	33,238	179,595	0,075	0,000	0,030	0,927	0,776	0,000	0,000	0,080	0,000	0,080	0,000	0,000	12,867
тип	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0,640	0,000	28,570	110,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300
	Итого за Обед:	740	24,04	29,11	103,51	762,17	0,16	18,68	0,07	6,57	2,77	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,00	0,00	101,86
	Итого за день:	1190	43,43	76,79	191,50	1639,26	0,16	18,78	0,07	7,24	2,77	0,00	0,00	0,29	0,00	0,29	0,00	0,00	107,61
	23 день (пятница)																		
	Завтрак																		
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	35	0,210	0,000	1,015	4,900	0,021	8,750	0,000	0,137	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,900
828/3/1998	Плов из говядины	200(160/40)	16,365	17,158	45,673	391,309	0,093	1,440	0,000	5,204	0,776	0,000	0,000	0,080	0,000	0,080	0,000	0,000	22,928
тип	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900
1203/3/1998г.	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150
	Итого за Завтрак:	450	19,06	17,43	70,81	54,00	0,11	10,29	0,00	5,34	0,78	0,00	0,00	0,08	0,00	0,08	0,00	0,00	39,88
	Обед																		
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0,210	0,000	0,540	3,000	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2,184	6,140	11,132	108,930	0,053	31,015	0,008	3,468	1,940	0,000	0,000	0,200	0,000	0,200	0,000	0,000	49,700
тип/1045/3/98	Фрикадельки с говядиной тушеные в сметанном соусе с томатом	100(50/50)	9,977	8,083	7,498	146,927	0,000	0,038	0,020	0,670	0,388	0,000	0,000	0,040	0,000	0,040	0,000	0,000	13,365
445/3/1998	Рагу из овощей	160	3,727	7,709	23,163	174,791	0,120	47,088	0,000	5,276	2,483	0,000	0,000	0,256	0,000	0,256	0,000	0,000	75,043
тип	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200
54-1хн-2020.	Компот вишневый	200	0,200	0,000	26,777	102,010	0,011	0,425	0,011	0,013	2,250	4,000	0,133	0,133	4,000	0,133	0,133	0,000	3,730
	Итого за Обед:	785	19,34	22,29	87,87	628,06	0,18	81,57	0,04	9,43	7,06	4,00	4,00	0,63	4,00	0,63	4,00	0,00	157,94
	Итого за день:	1235	38,40	39,72	158,68	1132,06	0,29	91,86	0,04	14,77	7,84	4,00	4,00	0,71	4,00	0,71	4,00	0,00	197,82
	24 день (суббота)																		
	Завтрак																		
тип	Котлета куриная запеченная с маслом	80(75/5)	11,430	12,248	9,446	193,723	0,000	0,000	0,030	0,670	0,970	0,000	0,000	0,100	0,000	0,100	0,000	0,000	5,450
440/3/1998	Капуста тушеная	150	3,577	0,552	16,725	83,455	0,005	77,700	0,000	0,386	0,485	0,000	0,000	0,050	0,000	0,050	0,000	0,000	88,315
тип	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,263	0,000	15,249	59,570	0,003	2,900	0,140	0,014	0,840	1,540	0,042	0,042	1,540	0,042	0,000	0,000	8,050
тип	Корж молочный в индивидуальной упаковке	45(1/45)	3,450	6,150	32,600	229,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за Завтрак:	505	21,00	19,22	88,09	635,05	0,01	80,60	0,17	1,07	2,30	1,54	1,54	0,19	1,54	0,19	1,54	0,00	108,72

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca				
	Обед																	
76/2011	Рассольник ленинградский (со сметаной)	255(250/5)	2,205	6,330	18,625	140,000	0,103	16,015	0,008	3,521	1,940	0,000	0,000	0,200	28,550			
тип/1044/3/98	Голубцы ленивые тушеные в соусе сметанном	125(75/50)	10,289	15,245	10,997	226,401	0,000	0,038	0,035	3,350	0,970	0,000	0,000	0,100	16,581			
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3,062	4,224	25,966	152,917	0,180	29,967	0,030	0,150	0,502	0,000	0,000	0,052	18,096			
тип	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200			
1131/3/1998	Кисель с вит. С	200	0,024	0,000	32,060	125,816	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,200			
	Итого за Обед:	770	18,62	26,16	106,41	737,53	0,28	46,02	0,07	7,02	3,41	0,00	0,00	0,35	72,63			
	Итого за день:	1275	39,62	45,38	194,50	1372,58	0,29	126,62	0,24	8,09	5,71	1,54	0,54	181,34				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	12170,00	478,30	526,62	1888,60	14627,62	2,26	571,02	63,57	54,42	249,24	768,90	23,68	3468,35				
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (завтрак):	507,08	19,93	21,94	78,69	609,48	0,09	23,79	2,65	2,27	10,39	32,04	0,99	144,51				
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	17630,00	534,74	571,11	2351,55	16510,29	4,58	1198,11	194,79	160,02	96,12	24,25	8,15	2152,84				
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (обед):	734,58	22,28	23,80	97,98	687,93	0,19	49,92	8,12	6,67	4,01	1,01	0,34	89,70				
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:	29800,00	1013,05	1097,73	4240,14	31137,91	6,83	1769,13	258,36	214,44	345,37	793,15	31,83	5621,18				
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:	1241,67	42,21	45,74	176,67	1297,41	0,28	73,71	10,77	8,94	14,39	33,05	1,33	234,22				
	СООТНОШЕНИЕ:		1,00	1,08	4,19													

Примечание:

* - С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная

** - Допускается замена свежей капусты на квашенную

*** - Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, ячневая, овсяная.

**** - Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления: печенье, вафли, мини-кексы, пряники, коржики

С целью улучшения рациона питания, допускается увеличение выхода готовых блюд в пределах установленной стоимости

Литература (сборники рецептов):

- Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998
Издательство "Дели принт", Москва, 2011
Издательство "Хлебродинформ", Москва, 2002
Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011
Издательство "Академия", Москва, 2014
Издательство "Харвест", Минск, 2006
Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016
Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020
Издательство "Гидрометеоздат", Санкт-Петербург, 2000
Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018
Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976 под редакцией А.А. Покровского