

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления

Роспотребнадзора по

Воронежской области

Механтьев И.И.

2020г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый Дом СПБ»

С.К.Кондрев

«11» _____ 2020г



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г.Воронежа

На осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и старше/.

Судьяшвили С.Б. Директор

Примерное /визуальное/ меню для общеобразовательных учреждений городского округа г.Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 11 лет и старше/.

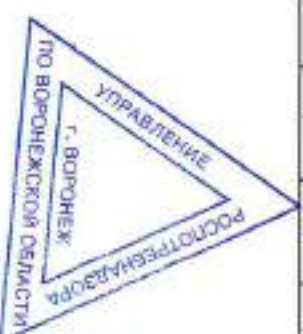
№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак понедельник Неделеи																		
99	Колбаса отварная	100	13,50	8,80	0,10	133,60	18,4	1,6	146	0,28	0	0,4	0,04	0				
516	Макаронны отварные	180	6,60	5,50	39,50	241,00	14,6	9,3	51	0,95	0,04	0,1	0,07	0				
101	Горошек зеленый порционно	100	3,04	1,20	6,37	47,96	19,6	0,25	60,76	0,69	0	0,2	0,11	0,98				
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,00	40,11	74,89	5,03	57,57	1,04	0,08	0,62	0,05	13,15				
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0				
Итого за 'Завтрак '			27,87	15,98	88,66	619,40	151,49	48,38	423,33	5,66	0,12	2,32	0,39	14,13				
Обед																		
25	Салат "Стелной"*	100	1,18	4,10	7,25	73,83	16,39	15,46	35,43	0,57	0	1,88	0,05	3,92				
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	4,67	18,81	146,61	140,18	3,74	121	1,2	0,1	0,33	0,2	5,2				
462	Тефтели (2 вариант) говядина	110	10,62	15,27	11,42	228,42	16,86	1,9	110,18	0,17	0,091	5,14	0,06	0,6				
520	Картофельное пюре	180	3,76	4,91	23,53	159,80	49,57	13,5	105,9	0,13	0,054	0,2	0,14	6,24				
639	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	47,52	85,75	0,7	0	0,017	0,07	12,92				
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0				
Итого за 'Обед '			26,43	29,83	108,57	847,50	353,86	114,36	566,65	5,45	0,25	8,55	0,64	28,88				
Подзник																		
	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	9,52	16,09	63,07	443,42	20,49	12,52	74,97	0,1	0,18	0,5	0,11	0				
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	144	0,1	0,2	0,24	0,03	0				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	0,28		0,2	0,02	4				
Итого за 'Подзник '			15,60	20,89	83,55	592,68	56,49	25,32	232,97	0,48	0,38	0,94	0,16	4,00				
Итого за день			69,90	66,70	280,78	2059,58	561,84	188,06	1223,0	11,59	0,75	11,81	1,19	47,01				

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



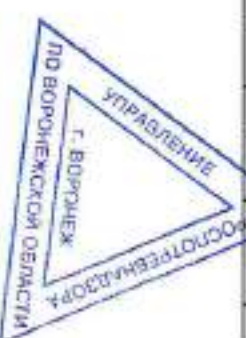
№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак вторник Индига																
фирм	Плов из мяса птицы	200	12,40	16,34	45,39	387,20	25,62	4,32	172,65	0,15	0,27	4,09	0,07	1,24		
101	Огурцы консервированные	100	0,78	0,10	1,67	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	0,1	0,02	4,9		
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	5,6	135,5	0,16	0,012	0,35	0,06	7,12		
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0		
	Итого за 'Завтрак '		21,68	20,38	102,65	695,94	219,74	55,84	439,67	3,60	0,28	5,54	0,27	13,26		
Обед																
20/1	Салат из свежги с растительным маслом	100	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	0,226	0,01	1,16		
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,19	6,51	11,48	118,27	135,19	7,5	121	1,4	0,11	0,25	0,15	8,87		
390	Котлеты рыбные "Любительские"	100	12,98	10,98	6,52	179,12	56,99	4,73	195,38	1,2	0,23	4,91	0,09	1,11		
512	Рис припущенный	180	4,47	5,50	45,36	249,51	9,18	16	91,98	0,67	0,03	0,31	0,04	0		
фирм	Напиток витаминный	200	0,55	0,19	32,46	131,80	20,49	7,31	12,91	0,11	0	0,016	0,08	14,88		
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	0,29	0	0,98	0,12	0		
	Итого за 'Обед '		25,54	28,95	122,81	877,48	265,11	79,23	552,13	4,40	0,37	6,69	0,49	26,02		
Подник																
358	Сырники из творога	90	16,92	10,70	10,24	209,14	137,6	20,7	181,6	0,52	0,07	1,56	0,05	0,23		
698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	158,48	243,1	28,4	192,7	0,2	0,04	0	0,06	1,42		
	Итого за 'Подник '		22,80	17,19	18,35	367,62	380,70	49,10	374,30	0,72	0,11	1,56	0,11	1,65		
	Итого за день		70,02	66,52	243,81	1941,04	865,55	184,17	1366,1	8,72	0,76	13,79	0,87	40,93		

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак среда Неделя																	
311	Каша рисовая молочная и жидкая с мас.	205	5,16	8,28	31,49	206,93	129,26	2,9	133,31	0,45	0,038	0,16	0,06	0,55			
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	144	0,15	0,045	0,08	0,01	0,1			
фирм	Минке из сухофруктов (курага, изюм)	50	1,73	0,07	29,18	130,18	39,2	2,57	35,77	0,78	0	0,014	0,02	0,98			
692	Корфейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,31	24,27	118,07	0,79	0,02	0,38	0,06	7,12			
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0			
Итого за 'Завтрак '			18,34	16,36	117,53	682,54	481,13	67,09	539,15	4,87	0,10	1,63	0,27	8,75			
Обед																	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	123,85	20,99	123	0,8	0,09	0,35	0,1	7,2			
489	Рагу из птицы	200	10,57	12,85	24,09	261,76	29,47	34,36	118,44	1,78	0,06	4,04	0,11	8,57			
101	Огурцы консервированные	100	0,78	0,10	1,67	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	0,1	0,02	4,9			
фирм	Напиток "Ягтарный" витаминизирован	200	0,12	0,01	22,18	87,77	5,56	1,46	2,68	0,14	0	0,03	0	2,24			
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0			
Итого за 'Обед '			19,06	16,93	90,11	619,25	205,43	102,77	376,03	5,99	0,15	5,50	0,35	22,91			
Подлинк																	
фирм	Сэндвич Школьный	140	14,15	9,82	31,36	277,77	98,72	20,22	139,9	0,14	0,2	0,3	0,08	0,1			
698	Кисломологичный напиток Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48	243,4	28,4	192,7	0,2	0,016	0	0,06	3,31			
Итого за 'Подлинк '			20,03	16,31	56,61	436,25	342,12	48,62	332,60	0,34	0,22	0,30	0,14	3,41			
Итого за день			57,43	49,60	264,25	1738,04	1028,7	218,48	1247,8	11,20	0,47	7,43	0,76	35,07			

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Т, мкг	В1, мг	С, мг			
Завтрак четверг Индеги																	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0	0			
фирм	Запеканка из творога с молоком стучен	200	29,18	17,52	35,06	417,40	312,16	54,6	355,63	0,1	0,1	0,64	0,09	0,61			
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12			
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0			
	Итого за 'Завтрак '		33,90	26,24	77,62	686,37	409,46	101,80	521,63	2,92	0,24	2,34	0,26	12,61			
Обед																	
71	Винегрет овощной (капуста кв., огурцы	100	1,43	9,96	5,82	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	0,45	0,02	7,02			
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,51	6,38	16,51	139,21	129,08	2,6	121	1,49	0,1	0,29	0,09	6,71			
фирм	Тфтели "Забава"	110	11,89	18,81	13,18	237,24	17,73	1,7	112,05	1,1	0,03	4,15	0,05	1,02			
516	Макаронны отварные	180	6,61	5,50	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	0,03	1	0,07	0			
639	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	17,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92			
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0			
	Итого за 'Обед '		27,99	41,53	122,50	971,76	314,17	75,87	505,58	6,93	0,16	6,89	0,42	27,67			
Подлинк																	
	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	9,52	16,09	63,07	443,42	20,49	12,52	74,97	0,1	0,069	0,5	0,11	0			
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	0,28	0	0,2	0,02	4			
-	Фрукты свежие	1шт/200	2,00	0,80	19,60	104,00	134	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8			
	Итого за 'Подлинк '		12,52	17,09	102,87	633,90	168,49	45,75	133,34	0,76	0,07	0,79	0,42	26,80			
	Итого за день		74,41	84,86	302,99	2292,03	892,12	223,42	1160,6	10,61	0,47	10,01	1,10	67,08			

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак пятница Индусы																
1/6	Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	144	0,1	0,2	0,24	0,03	0		
302	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,72	10,00	33,14	239,21	145,29	5,7	215,83	0,17	0,036	0,72	0,2	0,53		
фирм	Минс фруктовый (банан, яблоки)	100	1,30	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,15	0	0,017	0,13	42,41		
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,00	40,11	74,89	5,03	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15		
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0		
Итого за 'Завтрак '			18,83	15,55	92,43	576,39	291,42	50,63	553,61	3,22	0,32	2,60	0,53	56,09		
Обед																
25	Салат "Стенной"*	100	1,18	4,10	7,25	73,83	16,39	15,46	35,43	0,57	0	0,118	0,05	3,92		
124	Щи из свежей капусты с картофелем со фирм	250/10	2,00	6,20	8,81	103,33	144,31	2	102,3	1,26	0,11	0,23	0,06	12,01		
фирм	Плов из мяса птицы	200	12,40	16,34	45,39	387,20	25,62	4,3	172,65	1,6	0,03	4,09	0,07	1,24		
631	Компот из свежих яблок витаминизиро	200	0,39	0,16	18,82	76,90	90,36	17,38	68,08	0,19	0	0,013	0,12	23,16		
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0		
Итого за 'Обед '			20,50	27,62	103,18	773,92	300,69	71,38	486,85	6,30	0,14	5,43	0,42	40,33		
Полдник																
-	Печенье	20	1,50	1,96	24,80	122,15	5,8	6	18	0,42	0,02	0,7	0,04	3,78		
-	Фрукты свежие	шт*200	2,00	0,80	19,60	104,00	134	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8		
698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48	243,4	28,4	192,7	0,2	0,016	0	0,06	3,31		
Итого за 'Полдник '			9,38	9,25	69,65	384,63	383,20	59,63	255,07	1,00	0,04	0,79	0,39	29,89		
Итого за день			48,71	52,42	265,26	1734,94	975,31	181,64	1295,5	10,52	0,49	8,89	1,34	126,3		

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак понедельник 2 недели														
413	Сосиски отварные	100	9,90	17,93	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0
516	Макаронь отварные	180	6,61	5,50	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	0,03	1	0,07	0
101	Огульца консервированные	100	0,78	0,10	1,67	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	0,1	0,02	4,9
685a	Чай с молоком с сахаром	200	2,00	1,70	17,50	92,90	61,5	6,65	52,8	0,4	0,01	0,6	0,02	1,44
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
Итого за 'Завтрак '			23,92	25,69	91,69	700,31	150,00	76,80	346,34	6,07	0,04	3,10	0,33	6,34
Обед														
фирм	Салат из свежих с яблоками *	100	0,90	9,99	10,00	136,50	24,51	14,35	25,78	1,52	0	0,45	0,02	8,72
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	4,67	18,81	146,61	140,81	3,7	132,6	1,2	0,05	0,33	0,2	5,2
294	Запеканка из печени с рисом	110	9,20	4,45	9,18	115,92	31,52	2	163,3	1,3	0,2	0,7	0,12	7,13
520	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,80	49,57	25	105,9	0,13	0,05	0,2	0,14	6,24
фирм	Напиток "Солнечный" витаминизирован	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	1,2	2,07	0,1	0	0,02	0	2,33
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед '			23,80	25,99	108,67	784,92	274,32	78,49	538,04	6,93	0,3	2,68	0,60	29,62
Полдник														
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	0,28	0	0,2	0,02	2,8
-	Фрукты свежие	шт/200	2,00	0,80	19,60	104,00	134	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8
-	Вафли	40	1,60	12,24	28,20	224,68	3,2	2,4	16,8	0,24	0,12	1,92	0,02	5,5
Итого за 'Полдник '			4,60	13,24	68,00	415,16	151,20	35,63	75,17	0,90	0,12	2,21	0,33	31,10
Итого за день			52,32	64,92	268,36	1900,39	575,52	190,92	959,55	13,90	0,5	7,99	1,26	67,06

* с 1 марта производится замена на салат из нарезанных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак вторник 2 недели																	
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1			
302	Каша пшениная молочная жидкая с масл	205	7,41	7,30	35,79	241,75	132	7,4	172,89	0,12	0,04	0,16	0,18	0,53			
фирм	Минс фруктовый (банан, яблоки)	100	1,30	0,47	16,32	77,56	25,24	3	28,21	0,6	0	0,017	0,13	42,41			
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,58	6,6	135,5	0,16	0,12	0,35	0,06	7,12			
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0			
Итого за 'Завтрак '			20,89	16,05	107,70	668,66	458,18	54,35	588,60	3,73	0,20	1,61	0,50	50,16			
Обед																	
78	Икра морковная	100	1,73	7,94	9,77	121,86	27,26	3,4	55,3	0,9	0	0,4	0,06	4,24			
110	Борщ с капустой с картофелем со смет	250/10	1,94	6,66	12,36	114,16	142,77	2	102,5	1,57	0,08	0,25	0,05	7,67			
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	13,68	3,29	2,49	90,73	28,14	4	162,68	1,7	0,07	1,68	0,09	1,96			
512	Рис припущенный	180	4,47	5,50	45,36	249,51	9,18	3,1	91,98	0,67	0,29	0,31	0,04	0			
639	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	60,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92			
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0			
Итого за 'Обед '			27,37	24,27	117,54	815,09	338,21	104,94	606,60	7,69	0,44	3,64	0,43	26,79			
Полдник																	
фирм	Сладич Школьный	140	14,15	9,82	31,36	277,77	98,72	20,22	139,9	0,14	0,012	2,91	0,08	0,1			
698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,72	0,2	0,04	0	0,06	1,42			
Итого за 'Полдник '			20,03	16,31	39,47	396,03	342,12	48,62	332,62	0,34	0,05	2,91	0,14	1,52			
Итого за день			68,29	56,63	264,71	1879,78	1138,5	207,91	1527,8	11,76	0,69	8,15	1,07	78,47			

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак среда 2 недели															
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0	
	Каша молочная "Дружба" с маслом сли	205	5,20	6,54	27,06	189,59	151,83	4,68	185	0,92	0,04	0,34	0,1	4,73	
фирм	Минс из сухофруктов (курга, вязом)	50	1,73	0,07	29,18	130,18	39,2	2,6	35,77	0,78	0	0,014	0,02	0,98	
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,31	4,5	118,07	0,79	0,2	0,38	0,06	7,12	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0	
	Итого за 'Завтрак '		14,75	18,53	113,18	685,34	375,54	43,98	448,74	5,21	0,30	1,83	0,30	12,83	
Обед															
71	Винегрет овощной (капуста кв., огурцы	100	1,43	9,96	5,82	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	0,45	0,02	7,02	
140	Суп лапша домашняя с картофелем	250	3,06	3,15	19,26	123,06	123,85	2,42	116,3	1,53	0,15	0,35	0,1	7,2	
498	Котлеты, биточки рубленные из курицы	100	15,90	15,50	13,96	262,52	17,75	16	133,35	1,8	0,14	3,45	0,1	0,28	
534	Капуста тушеная	180	4,32	4,30	18,66	138,46	104,69	36,33	71,82	0,15	0,03	0,37	0,07	38,26	
фирм	Напиток "Янтарный" витаминизирован	200	0,12	0,01	22,18	87,77	5,56	1,46	2,68	0,14	0	0,03	0	2,24	
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0	
	Итого за 'Обед '		29,36	33,74	102,79	866,71	298,40	101,35	460,21	6,85	0,32	5,63	0,41	55,00	
Подник															
	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	9,52	16,09	63,07	443,42	20,49	12,52	74,97	0,1	0,07	0,5	0,11	0	
-	Фрукты свежие	1шт/200	2,00	0,80	19,60	104,00	134	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	0,28	0	0,2	0,02	4	
	Итого за 'Подник '		12,52	17,09	102,87	633,90	168,49	45,75	133,34	0,76	0,07	0,79	0,42	26,80	
	Итого за день		56,63	69,36	318,84	2185,95	842,43	191,08	1042,3	12,82	0,69	8,25	1,13	94,63	

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак четверг 2 недели															
340	Омлет натуральный	200	18,31	18,58	4,57	258,08	157,48	2,47	280,43	0,31	0,04	0,83	0,1	0,52	
101	Горошек зеленый порционно	100	3,04	1,20	6,37	47,96	19,6	0,25	60,76	0,69	0	0,2	0,11	0,98	
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,00	40,11	74,89	50,26	57,57	0,11	0,08	0,62	0,05	13,15	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0	
	Итого за 'Завтрак '		26,08	20,26	53,63	502,88	275,97	85,18	506,76	3,81	0,12	2,65	0,38	14,65	
Обед															
25	Салат "Степной"*	100	1,18	4,10	7,25	73,83	16,39	15,46	35,43	0,57	0	1,88	0,05	3,92	
138	Суп картофельный с крупой	250	1,68	2,60	12,49	84,13	118,93	2,12	121	1,31	0,17	0,18	0,08	6,79	
436	Жаркое по-домашнему говядина	200	12,07	13,51	23,55	271,22	127,22	4,35	177,27	1,3	0,3	2,74	0,18	29,27	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	0,28	0	0,2	0,02	4	
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0	
	Итого за 'Обед '		20,46	21,23	86,40	648,31	300,55	62,17	456,09	6,14	0,47	5,98	0,45	43,98	
Полдник															
698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	25,25	158,48	243,4	12,84	192,7	0,2	0,16	0	0,06	1,42	
358	Сырники из творога	60	11,28	7,13	6,83	139,42	91,71	13,8	144	0,35	0,06	1,04	0,03	0,15	
6/11	Молоко стуженное цельное	10	0,71	0,83	5,44	31,11	29,78	3,23	20,37	0,02	0,05	0,02	0,01	0,04	
	Итого за 'Полдник '		17,87	14,45	37,52	329,01	364,89	29,87	357,07	0,57	0,27	1,06	0,10	1,61	
	Итого за день		64,41	55,94	177,55	1480,20	941,41	177,22	1319,9	10,52	0,86	9,69	0,93	60,24	

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак питания 2 недели															
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,36	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1	
302	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,17	13,70	31,45	221,70	131,94	19,5	135	0,44	0,06	0,52	0,07	0,55	
-	Фрукты свежие	1шт/200	2,00	0,80	19,60	104,00	75	29	51	0,44	0	0,6	0,4	22,8	
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0	
Итого за 'Завтрак '			16,52	19,31	93,53	574,52	432,40	135,29	494,10	3,83	0,18	2,80	0,65	35,45	

Обед

20/1	Салат из свежих с растительным маслом	100	0,82	4,95	4,08	66,13	19,25	11,45	22,47	0,73	0	0,22	0,01	1,16
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	250/10	2,00	6,20	8,81	103,33	144,31	2	112	1,26	0,17	0,23	0,06	12,01
фирм	Виточки "Волжские"	100	17,60	16,78	12,47	273,48	44,23	25,78	172,18	2,1	0,123	2,07	0,08	0,47
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36	119,4	1,5	230,5	0,52	0,1	0,76	0,26	0
фирм	Напиток витаминный	200	0,55	0,19	32,46	131,80	20,49	7,31	12,91	0,11	0	0,016	0,08	14,88
302	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,53	0,82	22,91	132,66	24,01	32,24	108,39	2,68	0	0,98	0,12	0
Итого за 'Обед '			35,73	36,77	124,14	1013,76	371,69	80,28	658,45	7,40	0,39	4,28	0,61	28,52

Полдник

-	Печенье	20	1,50	1,96	24,80	122,15	10	6	18	0,42	0,2	0,7	0,04	3,78
-	Фрукты свежие	1шт/200	2,00	0,80	19,60	104,00	75	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	0,28	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник '			4,50	2,96	64,60	312,63	99,00	39,23	76,37	1,08	0,20	0,99	0,35	30,58
Итого за день			56,75	59,04	282,27	1900,91	903,09	254,80	122,63	7,31	0,77	8,06	1,61	94,55

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



Итого в пищевых веществах факт за 10 дней		618,87	625,99	2668,82	19112,9	8724,5	20177,7	114,0	6,4	94,00	11,26	711,4	
Нормы СанПиН за 1день		54-63	55,2-70	229,8-268	1085,2-1899,1	720-840	180-210	1080-1260	10,2-11,9	0,54-0,63	7,2-8,4	0,84-0,98	42-49
Факт по нормам пищевых веществ за 1день		61,9	62,6	266,9	1911	872	201,7	1237,1	11,3	0,64	9,4	1,1	71,1