

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления

Роспотребнадзора по

Воронежской области

Медянтьев И.И.

2020г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый Дом СПБ»

С.Ж.Копилев

« 11 » августа 2020г



ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ МЕНЮ

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г.Воронежа

На осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 7 до 11 лет/.

**Примерное /типичное/ меню для общеобразовательных учреждений городского округа г.Воронежа
на осенне-зимний и весенний периоды /возрастная категория с 7 до 11 лет/.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак понедельник Индегга																	
99	Колбаса отварная	80	10,80	7,02	0,08	106,84	14,72	1,26	117,04	0,22	0	0,32	0,03	0			
516	Макароны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,03	0,84	0,06	0			
101	Горошек зеленый порционно	60	1,82	0,12	3,83	29,40	39,4	1,24	36,5	0,41	0	0,12	0,06	5,88			
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	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
Итого за 'Завтрак '			21,54	12,06	70,12	489,41	158,33	38,28	331,03	3,43	0,11	2,60	0,29	19,03			
Обед																	
25	Салат "Степной"*	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	0,113	0,03	2,35			
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	3,02	108,6	0,16	0,048	0,27	0,16	4,28			
462	Террины (2 вариант) говядина	90	8,00	10,15	9,02	161,68	13,88	1,5	83,38	0,14	0,051	2,99	0,04	0,48			
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	13,3	87,16	0,11	0,034	0,18	0,12	5,37			
639	Компот из сухофруктов витаминизированн	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	47,52	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92			
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
Итого за 'Обед '			20,33	22,03	89,57	668,09	218,64	97,65	463,57	2,83	0,13	4,27	0,51	25,40			
Полдник																	
	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	Ййпо 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	0,2	0,02	4			
Итого за 'Полдник '			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			57,47	54,98	243,24	1750,18	433,46	161,25	1027,57	6,73	0,69	7,81	0,96	48,43			

* 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 Индеги																	
фирм	Плов из мяса птицы	150	9,30	12,25	34,04	290,40	19,22	3,244	129,49	0,12	0,12	3,07	0,05	0,93			
101	Огурцы консервированные	60	0,47	0,06	1,00	8,40	32,8	8,23	14,11	0,35	0	0,06	0,01	2,94			
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,6	5,6	135,5	0,16	0,012	0,35	0,06	7,12			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак '		16,95	16,12	81,29	548,76	216,75	40,10	356,52	2,54	0,13	4,18	0,21	10,99			
Обед																	
20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,49	2,97	2,45	39,68	11,55	6,87	13,48	0,44	0	0,136	0	0,69			
135	Суп из овощей со сметаной	210	1,74	5,40	8,90	95,00	86,85	5,5	114,5	1,41	0,062	0,65	0,1	15,83			
390	Котлеты рыбные "Любительские"	80	10,38	8,78	5,22	143,29	45,6	3,8	156,31	0,94	0,12	3,93	0,07	0,88			
512	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	15,75	76,56	0,55	0,03	0,27	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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед '		20,12	22,50	103,21	718,56	188,20	62,26	451,18	5,36	0,2	5,70	0,38	32,28			
Подник																	
358	Сырники из творога	90	16,92	10,70	10,24	209,14	137,6	20,7	181,59	0,52	0,07	1,56	0,05	0,23			
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 'Подник '		22,80	17,19	18,35	327,40	380,99	49,10	374,31	0,72	0,11	1,56	0,11	1,65			
	Итого за день		59,87	55,81	202,85	1594,72	785,94	151,46	1182,0	8,6	0,5	11,44	0,70	44,92			

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



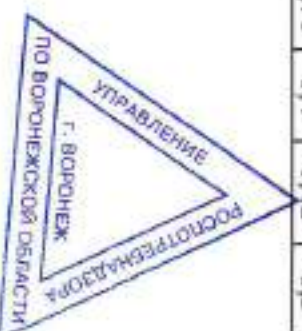
№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг				
Завтрак среда Индеги																		
3	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,038	0,08	0,01	0,1				
302	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,86	6,21	22,86	164,53	96,44	1,84	99,75	0,33	0,045	0,14	0,04	0,41				
фирм	Микс из сухофруктов (кура, изюм)	50	1,73	0,07	29,18	130,18	39,2	2,56	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	159,3	24,27	118,07	0,79	0,02	0,38	0,06	7,12				
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0				
	Итого за 'Завтрак '		15,72	14,16	99,56	595,36	441,46	56,85	475,01	3,96	0,1	1,31	0,22	8,61				
Обед																		
140	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	17,99	77	0,75	0,07	0,28	0,07	5,88				
489	Рагу из птицы	150	7,93	9,64	18,07	196,32	22,1	25,77	88,83	0,133	0,05	3,03	0,08	6,43				
101	Огурцы консервированные	60	0,47	0,06	1,00	8,40	32,8	8,23	14,11	0,35	0	0,06	0,01	2,94				
фирм	Напиток "Янтарный" витаминизированный	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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0				
	Итого за 'Обед '		14,11	12,56	72,33	480,11	96,15	76,48	260,04	3,28	0,12	4,10	0,25	17,49				
Подзник																		
фирм	Сэндвич Школьный	140	14,15	9,82	31,36	277,77	98,72	20,22	139,89	0,14	0,2	0,3	0,08	0,1				
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0				
	Итого за 'Подзник '		14,17	9,82	57,52	382,94	107,43	20,22	155,97	0,17	0,20	0,30	0,08	0,10				
	Итого за день		44,00	36,54	229,41	1458,41	645,04	153,55	891,02	7,41	0,42	5,71	0,55	26,20				

* 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. Интелеги																	
	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 стужен	150,00	21,47	13,12	28,34	318,74	242	14,5	268,13	0,76	0,1	0,48	0,07	0,46			
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	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак '		24,87	21,71	61,56	542,93	332,41	52,53	403,55	2,79	0,2	1,88	0,21	12,46			
Обед																	
71	Винегрет овощной (капуста кв., огурцы сод	60	0,86	5,97	3,49	73,35	13,52	7,74	16,6	0,33	0	0,27	0,01	4,21			
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,06	5,50	13,27	115,39	25,65	2,1	97	0,8	0,062	0,24	0,08	5,37			
фирм	Тедтели "Забва"	90,00	9,53	15,39	9,50	216,67	11,02	1,4	87,62	0,9	0,024	3,6	0,04	0,83			
516	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,029	0,84	0,06	0			
639	Компот из сухофруктов витаминизированн	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	17,2	85,75	0,168	0	0,017	0,07	12,92			
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед '		22,21	32,08	100,14	807,45	186,36	59,19	406,89	4,90	0,1	5,67	0,35	23,33			
Полдник																	
	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	1штг/200	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8			
	Итого за 'Полдник '		12,40	16,99	102,56	628,85	168,49	45,75	133,34	0,76	0,07	0,79	0,42	26,80			
	Итого за день		59,48	70,78	264,26	1979,23	687,26	157,47	943,78	8,4	0,42	8,3	0,98	62,59			

* 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 питания 1 недели																	
1/6	Йогурт отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	144	0,1	0,2	0,24	0,03	0			
311	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	155	5,55	7,37	23,95	188,89	99,01	4	189	0,11	0,027	0,56	0,13	0,39			
фирм	Микс фруктовый (курага, изюм)	100	1,30	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,15	0	0,018	0,13	12,41			
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	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак '		15,34	12,79	73,90	481,29	238,29	39,76	496,20	2,37	0,3	2,14	0,43	25,95			
Обед																	
25	Салат "Степной"*	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	0,113	0,03	2,35			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,53	4,37	6,98	76,78	33,77	1,6	65,5	0,61	0,055	0,17	0,04	9,62			
фирм	Плов из мяса птицы	150	9,30	12,25	34,04	290,40	19,22	3,3	129,49	0,12	0,02	3,07	0,05	0,93			
631	Компот из свежих яблок витаминизирован	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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед '		15,16	19,83	80,56	583,14	170,33	54,59	361,75	3,17	0,08	4,07	0,33	36,06			
Полдник																	
-	Печенье	20	1,50	1,96	24,80	122,15	5,8	6	18	0,42	0,02	0,7	0,04	0			
-	Фрукты свежие	шт/200	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8			
698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,72	0,2	0,016	0	0,06	1,42			
	Итого за 'Полдник '		9,26	9,15	52,20	339,37	383,23	59,63	255,09	1,00	0,04	0,79	0,39	24,22			
	Итого за день		39,76	41,77	206,66	1403,80	791,85	153,98	1113,0	6,5	0,42	7,0	1,15	86,23			

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей



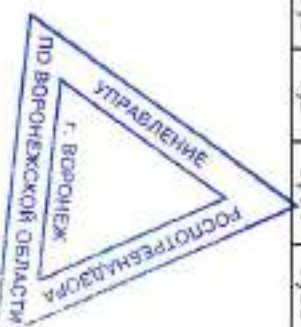
№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак понедельник 2 недели																		
413	Соуски отварные	100	9,90	17,93	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0				
516	Макаронны отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,03	0,84	0,06	0				
101	Огурцы консервированные	60	0,47	0,06	1,00	8,40	32,8	8,23	14,11	0,35	0	0,06	0,01	2,94				
685а	Чай с молоком 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	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0				
Итого за 'Завтрак '			21,19	24,59	75,11	616,80	151,62	60,63	298,13	4,89	0,04	2,60	0,28	4,38				
Обед																		
фирм	Салат из свежеты с яблоками *	60	0,54	5,99	6,00	81,90	14,71	8,61	15,47	0,91	0	0,27	0,01	5,23				
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,27	3,74	15,06	117,42	33,51	3,1	110	0,16	0,04	0,27	0,16	4,28				
294	Запеканка из печени с рисом	90	7,53	3,64	7,51	94,85	25,79	1,6	133,61	0,25	0,19	0,57	0,1	5,83				
520	Картофельное пюре	150	3,10	5,03	20,12	143,76	37,42	20,25	87,16	0,11	0,033	0,18	0,12	5,37				
фирм	Напиток "Солнечный" витаминизированный	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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0				
Итого за 'Обед '			18,76	19,01	89,30	626,10	132,48	57,79	425,73	3,44	0	2,01	0,48	23,04				
Полдник																		
-	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	1,88	0,70	19,29	98,95	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	0				
Итого за 'Полдник '			4,48	13,14	67,69	410,11	151,20	35,63	75,17	0,90	0,12	2,21	0,33	26,80				
Итого за день			44,43	56,74	232,10	1653,02	435,30	154,05	799,03	9	0,42	6,82	1,09	54,22				

* 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 2 недели																	
3	Сыр порпонино	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1			
302	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	155	5,45	5,68	25,20	176,16	123,8	5,2	147,99	0,12	0,019	0,39	0,13	5,7			
фирм	Микс фруктовый (банан, яблоки)	100	1,30	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,16	0	0,176	0,13	12,4			
693	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	147,6	6,6	135,5	0,16	0,1	0,35	0,06	7,12			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак '		17,61	14,30	87,77	558,28	443,13	42,88	533,12	2,50	0,16	1,70	0,42	25,32			
Обед																	
78	Икра морковная	60	1,04	4,76	5,86	73,11	16,36	2,1	33,18	0,54	0	0,24	0,04	2,54			
110	Борщ с капустой с картоф со сметаной	210	1,67	5,33	10,39	99,14	38,05	1,9	73	0,91	0,06	0,22	0,04	6,41			
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	90,00	10,47	2,69	2,49	76,52	22,11	3,2	125,38	0,57	0,06	1,61	0,07	1,84			
512	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03	6,56	2,6	76,56	0,55	0,13	0,27	0,04	0			
639	Компот из сухофруктов витаминизированн	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	60,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92			
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед '		21,16	18,00	97,57	663,74	207,08	93,03	471,29	4,65	0,25	3,06	0,35	23,71			
Полдник																	
фирм	Сэндвич Школьный	140	14,15	9,82	31,36	277,77	98,72	20,22	139,89	0,14	0,012	2,91	0,08	0,1			
698	Кисломолоочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	28,4	192,72	0,2	0,016	0	0,06	1,42			
	Итого за 'Полдник '		20,03	16,31	39,47	396,03	342,15	48,62	332,61	0,34	0,03	2,91	0,14	1,52			
	Итого за день		58,80	48,61	224,81	1618,06	992,36	184,53	1337,0	7,5	0,44	7,66	0,91	50,55			

* 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, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг			
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 сливоч	155	5,09	5,90	27,76	187,46	96,7	3,05	160	0,68	0,03	0,15	0,09	0,4			
фирм	Микс из сухофруктов (кура, изюм)	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	159,3	4,5	118,07	0,79	0,2	0,38	0,06	7,12			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак'		13,32	17,76	104,54	638,44	313,56	33,18	393,16	4,18	0,3	1,34	0,26	8,50			
Обед																	
71	Винегрет овощной (капуста кв., огурцы сол	60	0,86	5,97	3,49	73,35	32,8	7,74	16,6	0,33	0	0,27	0,01	4,21			
140	Суп лапша домашняя с картошкой	200	2,36	2,26	14,71	92,86	18,54	1,8	77,5	0,75	0,035	0,28	0,07	5,88			
498	Котлеты, биточки рубленые из курицы	80	12,72	12,40	11,17	210,01	14,2	11,8	106,68	0,15	0,035	2,76	0,08	0,22			
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120,00	87,15	30,06	59,63	0,122	0,03	0,32	0,06	31,58			
фирм	Напиток "Янтарный" витаминизированный	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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед'		22,87	25,48	83,14	678,74	175,40	75,89	340,51	3,40	0,10	4,36	0,31	44,13			
Полдник																	
	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	1,88	0,70	19,29	98,95	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 'Полдник'		12,40	16,99	102,56	628,85	168,49	45,75	133,34	0,76	0,07	0,79	0,42	26,80			
	Итого за день		48,59	60,23	290,24	1946,03	657,45	154,82	867,01	8,3	0,5	6,49	0,99	79,43			

* с 1 марта производится замена на салаты 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	150	13,74	13,93	3,43	193,56	118,1	1,86	210,32	0,2	0,03	0,62	0,08	0,39			
101	Горошек зеленый порционно	60	1,82	0,12	3,82	29,38	32,8	1,3	36,46	0,41	0	0,12	0,06	5,88			
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,10	0,02	10,00	40,11	74,89	50,3	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак '		18,97	14,40	40,60	375,00	242,95	76,49	381,77	2,62	0,1	2,06	0,28	19,42			
Обед																	
25	Салат "Степной**"	60	0,71	2,46	4,35	44,30	9,83	9,28	21,26	0,34	0	1,13	0,03	2,35			
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	2,03	87	0,74	0,04	0,17	0,07	5,89			
436	Жаркое по-домашнему говядина	150	9,05	10,13	17,66	203,41	20,42	3,3	132,95	0,2	0	2,06	0,14	21,95			
-	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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед '		15,71	15,63	72,01	513,71	79,23	45,64	332,63	3,47	0,04	4,26	0,35	34,19			
Полдник																	
698	Кисломолочный напиток Кефир	200	5,88	6,49	8,11	118,27	243,4	12,84	192,72	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	20,38	288,80	364,92	29,87	357,09	0,57	0,27	1,06	0,10	1,61			
	Итого за день.		52,55	44,48	132,99	1177,51	687,10	152,00	1071,5	6,7	0,42	7,38	0,73	55,22			

* 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 питания 2 недели																	
3	Сыр порпионно	15	3,68	4,34	0,00	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1			
311	Каша манная молочная жидкая с маслом	155	6,78	10,28	37,41	271,38	99,21	14,6	123	0,34	0,053	0,48	0,05	0,41			
-	Фрукты свежие	1шт/200	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,3	44,37	0,38	0	0,085	0,29	22,8			
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,5	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12			
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Завтрак'		15,69	15,66	89,84	574,38	451,82	117,58	444,89	2,88	0,17	1,95	0,49	35,31			
Обед																	
20/1	Салат из свежкы с растительным маслом	60	0,49	2,97	2,45	39,68	11,55	6,87	13,48	0,44	0	0,136	0	0,69			
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,53	4,37	6,98	76,78	33,77	1,6	64	0,61	0,055	0,17	0,04	9,62			
фирм	Биточки "Волжские"	80	14,08	13,42	9,98	218,79	35,38	2,01	137,74	0,2	0,018	1,65	0,06	0,38			
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55	51,49	1,5	215,94	0,5	0,08	0,94	0,23	3,15			
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	50	3,23	0,59	16,37	94,76	17,15	2,31	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0			
	Итого за 'Обед'		28,20	28,87	103,49	819,35	169,83	21,60	521,49	3,8	0,2	3,61	0,50	28,72			
Полдник																	
-	Печенье	20	1,50	1,96	24,80	122,15	5,8	6	18	0,42	0,2	0,7	0,04	0			
-	Фрукты свежие	1шт/200	1,88	0,70	19,29	98,95	134	2,53	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'		4,38	2,86	64,29	307,58	153,80	16,53	76,37	1,08	0,20	0,99	0,35	26,80			
	Итого за день		48,27	47,39	257,62	1701,31	775,45	155,71	1042,8	7,7	0,5	6,5	1,34	90,83			

* с 1 марта производится замена на салат из варенных овощей

Нормы в пищевых веществах факт за 10 дней		513	517,33	2284,18	16282,3	6891,2	1578,8	10274,7	77	4,0	75,2	9,40	598,62
Нормы СанПин за 1день		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645	660-770	150-175	990-1755	7,2-8,4	0,43-0,408	6-7	0,73-0,84	36-42
Факт по нормам пищевых веществ за 1день		51,3	51,7	228,4	1628	689,1	157,8	1027,4	77	4,0	75,2	9,40	598,62