

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ТО УФС Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю в г. Армавире,
Успенском, Новокубанском и
Отрадненском районах




" " 201__г

С.В.Кирина

201__г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ОС МУ
Новокубанского района



" " 201__г

В.Н.Шило

201__г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

МБУ ОС МУ Новокубанского района

7 - 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
223/2017	Запеканка творожная со сметаной	150/20	9,57	5,21	11,90	275,36	0,15	7,81	0,06	0,50	175,75	220,21	25,15	0,20
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	20	5,68	6,28	0,80	57,60	0,02	0,26	0,04	0,05	92,00	139,60	8,00	0,18
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,29	0,00	5,00	58,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
-	Батон йодированный	30	1,43	0,23	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
71/2017	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
101/2017	Суп картофельный с пшеном на п/б	200	4	7,28	31,89	180,8	0,25	8,88	0,02	0,08	292,32	272,69	9,6	0,56
128/2017	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,40	4,60	41,02	124,00	0,17	1,10	0,00	0,61	68,00	91,00	10,00	0,12
234/2017	Котлеты рыбные , тушеные в соусе томатном	80/30	10,43	8,61	14,45	177,60	0,06	0,27	0,01	4,13	47,89	141,87	33,14	1,25
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		45,87	40,35	223,49	1394,26	1,15	37,15	0,15	6,79	1036,38	1323,19	143,16	7,18

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
223/2017	Запеканка творожная со сметаной	200/20	12,72	6,92	15,83	366,23	0,20	10,15	0,08	0,67	233,75	292,88	33,45	0,27
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	25	7,10	7,85	1,00	72,00	0,03	0,33	0,05	0,06	115,00	174,50	10,00	0,23
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,29	0,00	5,00	58,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
-	Батон йодированный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
71/2017	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
101/2017	Суп картофельный с пшеном на п/б	250	5	9,1	39,86	226	0,31	1,95	0,05	0	174,1	249,55	22,9	0,25
128/2017	Пюре картофельное со сливочным маслом	180												
234/2017	Котлеты рыбные , тушеные в соусе томатном	100/30	13,04	10,76	18,04	222,00	0,08	0,34	0,01	5,16	59,86	177,34	41,42	1,56
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
0	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
-	Итого:		50,34	36,19	189,23	1362,93	0,94	25,52	0,19	7,47	669,21	1133,14	170,38	7,98

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
173/2017	Каша молочная пшеничная, со сливочным маслом	150	3,9	6	23,7	271,47	0,05	0,1	3	0,15	35,06	77,6	24,4	0,44
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
377/2017	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	5,20	60,00	0,003	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Батон йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
0	Икра кабачковая п/п	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,00	4,20	0,08	0,07	24,60	18,60	9,00	0,42
112/2017	Суп картофельный с макаронами изделиями, на б/м/п	200	4,00	7,28	31,89	180,80	0,25	8,88	0,02	0,08	292,32	272,69	9,60	0,56
291/2017	Плов из мяса птицы	80/150	16,66	13,4	38,92	343,2	0,11	2,32	0,12	3,76	130,12	227,9	80,32	2,52
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	0,10
-	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		33,21	37,07	158,52	1256,02	0,54	21,90	3,33	4,61	531,48	714,72	151,75	6,33

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
173/2017	Каша молочная пшеничная, со сливочным маслом	200	5,2	8	31,6	218	0,06	0,13	4	0,2	46,74	103,5	32,5	0,59
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
377/2017	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	5,20	60,00	0,003	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Батон йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
0	Икра кабачковая п/п	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,14	0,12	41,00	31,00	15,00	0,70
112/2017	Суп картофельный с макаронами изделиями, на б/м/п	250	1,43	6,68	5,78	89,25	0,00	5,25	0,10	0,09	30,75	23,25	11,25	0,53
294/2017	Плов из мяса птицы	100/180	20,83	16,75	48,65	429	0,14	2,9	0,15	4,7	162,65	284,88	10,4	3,15
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	0,10
-	Хлеб пшеничный	50	2,38	0,38	12,25	63,75	0,04	0,00	0,00	0,36	8,63	20,75	7,38	0,25
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
-	Итого:		39,15	45,68	166,42	1310,10	0,37	21,68	4,50	5,80	340,97	593,80	105,93	8,24

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
219/2017	Сырники из творога со сгущенным молоком	140/20	9,57	5,21	11,9	275,36	0,15	7,81	0,06	0,5	175,75	220,21	25,15	0,2
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	192	0,02	0,6	0,01	0,06	120	47,2	15,4	0,4
-	Батон йодированный	30	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
71/2017	Нарезка из свежих* томатов	60	0,3	0	2,1	8,5	0,03	19,05	0	0,01	37	49	10	0,3
102/2017	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0,00	0,30	0,53	139,90	4,00	1,58
202/203/2017	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	2,8	0,65	43,95	156	0,26	0	0	0	45,6	108	18,04	0,4
279/2017	Тефтели из мяса говядины	80	14	16,88	9,52	243,6	0,06	1,04	0	0,56	13,52	152,16	21,84	2,16
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,5	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,5	5,8	8,19	2,38	0,12
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,34	48,50	176,77	0,03	11,60	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
338/2017	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		38,98	37,42	228,39	1492,47	0,84	70,55	0,18	3,70	450,71	878,00	148,92	12,36

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
219/2017	Сырники из творога со сгущенным молоком	170/20	12,76	6,95	15,87	367,15	0,2	10,41	0,08	0,67	234,33	293,61	33,53	0,27
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	192	0,02	0,6	0,01	0,06	120	47,2	15,4	0,4
-	Батон йодированный	40	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
71/2017	Нарезка из свежих* томатов	100	0,5	0	3,5	14,17	0,05	31,75	0	0,02	61,67	81,67	16,67	0,5
102/2017	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	250	2,10	3,40	21,90	152,40	0,11	17,60	0,00	0,37	0,66	174,88	5,00	1,98
202/203/2017	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	3,36	0,78	52,74	187,2	0,31	0	0	0	54,72	129,6	21,65	0,48
279/2017	Тефтели из мяса говядины	100	19,17	35,2	10,2	422	0,11	0	0,05	1,44	19,92	140,4	30,14	1,56
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,5	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,5	5,8	8,19	2,38	0,12
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,34	48,50	176,77	0,03	11,60	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
338/2017	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		50,56	58,55	262,91	1887,21	1,07	88,33	0,25	4,93	558,91	1062,23	184,25	13,48

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
302(2004)	Каша молочная вязкая манная со сл маслом	150	4,18	8,21	26,38	197,18	0,06	0,3	0	0,44	80,63	79,8	12,98	0,3
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	20	5,68	6,28	0,80	57,60	0,02	0,26	0,04	0,05	92,00	139,60	8,00	0,18
379/2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	220,00	47,20	15,40	0,40
-	Батон йодированный	30	2,10	0,30	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
0	Капуста квашеная*	60	0,28	0,18	2,4	23,4	0,01	6,24	0,13	0,13	34,8	25,8	3	0,42
082/2017	Борщ с капустой, картофелем, на постном бульоне	200	3,91	2,88	12	214,32	0,06	5,52	0,01	0,24	41,8	69,38	9,26	0,17
128/2017	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
229/2017	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/30	8,3	3,9	7,9	116	0,15	9	0,08	2,25	72	176,79	25,95	1
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		37,03	34,87	204,64	1255,40	0,72	28,77	0,37	5,07	667,43	797,65	123,86	6,61

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
302(2004)	Каша молочная вязкая манная со сл маслом	200	5,57	10,95	35,17	262,9	0,08	0,4	0	0,59	107,5	106,4	17,3	0,4
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	25	0,04	5,15	0,05	46,75	0,00	0,00	0,13	0,01	0,75	1,19	0,00	0,01
379/2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	220,00	47,20	15,40	0,40
-	Батон йодированный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
0	Капуста квашеная*	100	0,48	0,3	4	39	0,02	10,4	0,22	0,23	58	43	5	0,7
082/2017	Борщ с капустой, картофелем, на постном бульоне	250	4,89	3,6	15	267,9	0,08	6,9	0,01	0,3	52,25	86,72	11,58	0,21
128/2017	Пюре картофельное со сл маслом	180	4	12,7	2,89	238,64	0,1	2,5	0	2,33	273,24	398,83	67,23	2,65
229/2017	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/30	10,38	4,88	9,88	145	0,19	11,25	0,1	2,81	90	220,99	32,44	1,25
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		39,38	46,76	203,33	1597,29	0,78	37,80	0,57	7,82	871,54	1114,15	197,56	10,80

* -вместо "Капусты квашеной" до 1 марта можно давать "Салат из свежей капусты" (рец. №45, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	З а в т р а к														
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,56	7,41	35,15	244,45	0,05	0,40	0,19	0,70	107,05	107,00	16,70	0,57	
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01	
382/2017	Какао с молоком	200	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75	
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	1шт (40)	3,99	5,96	28,05	182,00	0,00	0,00	0,02	0,30	11,00	40,00	7,00	0,10	
-	Батон йодированный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77	
	О б е д														
071/2017	Нарезка из свежих* томатов	60	0,30	0,00	2,10	8,50	0,03	19,05	0,00	0,01	37,00	49,00	10,00	0,30	
096/2017	Рассольник "Ленинградский" на п/б	200	2,6	0,97	10,7	186,1	0,01	4,1	0	0,9	58,9	25,7	0	0	
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	150	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75	
268/2017	Котлеты из мяса говядины	80	9,52	9,02	6,76	165,60	0,05	0,00	0,00	0,00	176,26	223,20	19,06	1,08	
587 (2004)	Соус томатный	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12	
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75	
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76	
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16	
	Итого:		46,86	46,38	235,56	1516,37	0,45	30,67	0,32	7,01	480,51	887,97	184,91	7,11	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,41	9,88	46,87	325,93	0,07	0,53	0,25	0,93	142,73	142,67	22,27	0,75
014/2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,10	0,01	0,60	0,95	0,00	0,01
382/2017	Какао с молоком	200	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	1шт (40)	3,99	5,96	28,05	182,00	0,00	0,00	0,02	0,30	11,00	40,00	7,00	0,10
-	Батон йодированный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
071/2017	Нарезка из свежих* томатов	100	0,50	0,00	3,50	14,17	0,05	31,75	0,00	0,02	61,67	81,67	16,67	0,50
096/2017	Рассольник "Ленинградский" на п/б	250	3,25	1,21	13,38	232,63	0,01	5,13	0	1,13	73,63	32,13	0	0
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	180	10,56	9,36	51,12	216,00	0,07	0,00	0,00	1,56	19,92	175,20	57,84	0,90
268/2017	Котлеты из мяса говядины	100	11,90	11,28	8,45	207,00	0,06	0,00	0,00	0,00	220,33	279,00	23,83	1,35
587 (2004)	Соус томатный	30	0,61	2,50	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,50	5,80	8,19	2,38	0,12
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		55,74	53,17	276,87	1784,65	0,55	44,53	0,38	7,84	612,28	1081,07	218,92	8,89

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
0	Икра кабачковая п/п	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0,08	0,07	24,6	18,6	9	0,42
202/203/2017	Макароны отварные, со сливочным маслом	150	2,8	0,65	43,95	156	0,26	0	0	0	45,6	108	18,04	0,4
243/2017	Сосиска п/п отварная	80	3,7	7,1	0,5	92	0	0	0	0	25,9	75,5	7	0,5
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	0,00	0,000	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон йодированный	30	2,10	0,30	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
071/2017	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
101/2017	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0	0,3	0,53	139,9	4	1,58
171/2017	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	150	5,00	3,90	41,25	135,00	0,21	0,00	0,07	0,00	146,00	115,00	12,00	0,01
260/2017	Гуляш из мяса говядины	40/50	14,33	10,16	2,31	190,91	0,08	2,00	0,00	1,86	218,59	319,06	53,78	2,12
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		38,15	35,16	201,93	1144,73	0,89	30,23	0,25	3,88	529,62	962,14	151,49	9,34

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
0	Икра кабачковая п/п	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,14	0,12	41	31	15	0,7
202/203/2017	Макароны отварные, со сливочным маслом	180	3,36	0,78	52,74	187,2	0,31	0	0	0	54,72	129,6	21,65	0,48
243/2017	Сосиска п/п отварная	100	4,63	8,88	0,63	115	0	0	0	0	32,38	94,38	8,75	0,63
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	0,00	0,000	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон йодированный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
071/2017	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
101/2017	Суп картофельный с рисовой крупой на п/б	250	2,1	3,4	21,9	152,4	0,11	17,6	0	0,37	0,66	174,88	5	1,98
171/2017	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	180	0,50	0,07	1,37	7,92	0,02	5,04	0,00	0,07	12,24	21,60	10,08	0,36
260/2017	Гуляш из мяса говядины	100/30	2,10	3,40	21,90	152,40	0,11	17,60	0,00	0,38	0,66	174,88	5,00	1,98
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		27,11	31,12	220,98	1190,02	0,88	59,99	0,24	2,83	228,46	866,16	128,09	11,80

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапиной 2004г)

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
173/2017	Каша молочная вязкая овсяная со сл.маслом	150	7,31	5,40	64,10	208,16	0,16	11,82	0,00	0,00	126,43	161,10	31,84	1,04
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	20	5,68	6,28	0,80	57,60	0,02	0,26	0,04	0,05	92,00	139,60	8,00	0,18
379/2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	120,00	47,20	15,40	0,40
-	Батон йодированный	30	1,43	0,23	7,35	38,25	0,02	0,00	0,00	0,22	5,18	12,45	4,43	0,15
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
	Капуста квашеная*	60	0,28	0,18	2,4	23,4	0,01	6,24	0,13	0,13	34,8	25,8	3	0,42
112/2017	Суп картофельный с макаронами изделиями, на б/м/п	200	4,00	7,28	31,89	180,80	0,25	8,88	0,02	0,08	292,32	272,69	9,60	0,56
171/2017	Рис отварной со сливочным маслом	150	6,52	2,90	32,65	95,00	0,26	0,00	0,00	0,68	37,00	115,00	15,00	0,53
288/2017	Птица отварная	70	11,86	6,20	0,32	115,20	0,06	2,32	0,00	0,96	13,32	101,90	21,12	1,02
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	0,10
-	Хлеб пшеничный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		45,36	36,90	215,05	1161,31	0,91	33,72	0,31	2,48	758,05	972,63	127,79	6,53

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
173/2017	Каша молочная вязкая овсяная со сл.маслом	200	9,75	7,20	85,47	277,55	0,21	15,76	0,00	0,00	168,58	214,81	42,45	1,39
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	25	7,10	7,85	1,00	72,00	0,03	0,33	0,05	0,06	115,00	174,50	10,00	0,23
379/2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,60	0,01	0,06	120,00	47,20	15,40	0,40
-	Батон йодированный	40	1,90	0,30	9,80	51,00	0,03	0,00	0,00	0,29	6,90	16,60	5,90	0,20
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
	Капуста квашеная*	100	0,48	0,3	4	39	0,02	10,4	0,22	0,23	58	43	5	0,7
112/2017	Суп картофельный с макаронами изделиями, на б/м/п	250	5,00	9,10	39,86	226,00	0,31	11,10	0,02	0,10	365,40	340,87	12,00	0,70
171/2017	Рис отварной со сливочным маслом	180	7,82	3,48	39,18	114,00	0,31	0,00	0,00	0,82	44,40	138,00	18,00	0,64
288/2017	Птица отварная	85	14,83	7,75	0,40	144,00	0,08	2,90	0,00	1,20	16,65	127,38	26,40	1,28
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,50	0,00	16,00	102,00	0,01	3,60	0,01	0,00	12,00	17,00	0,00	0,10
-	Хлеб пшеничный	50	2,38	0,38	12,25	63,75	0,04	0,00	0,00	0,36	8,63	20,75	7,38	0,25
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		56,98	44,65	266,10	1419,40	1,15	44,69	0,41	3,13	940,65	1228,32	161,43	8,59

* -вместо "Капусты квашеной" до 1 марта можно давать "Салат из свежей капусты" (рец. №45, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
223/2017	Запеканка из творога со сметаной	150/20	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
377/2017	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	5,20	60,00	0,003	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	40	2,25	5,40	27,82	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,38	46,15	0,00	0,00
-	Батон йодированный	30	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	О б е д													
071/2017	Нарезка из свежих* томатов	60	0,3	0	2,1	8,5	0,03	19,05	0	0,01	37	49	10	0,3
102/2017	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	200	1,68	2,72	17,52	121,92	0,09	14,08	0,00	0,30	0,53	139,90	4,00	1,58
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	150	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75
280/2017	Фрикадельки из мяса говядины	80	12,38	16,32	15,45	262,08	0,056	0,392	23,74	3,89	35,6	115,89	20,66	7,7
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,5	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,5	5,8	8,19	2,38	0,12
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,34	48,50	176,77	0,03	11,60	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
338/2017	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		64,53	63,83	284,19	1825,59	0,60	65,28	160,35	8,67	587,35	1118,90	197,72	18,99

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	З а в т р а к													
223/2017	Запеканка из творога со сметаной	200/20	40,92	30,96	78,40	756,00	0,17	1,32	182,00	1,16	547,64	602,44	74,36	1,80
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
377/2017	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	5,20	60,00	0,003	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,00
-	Кондитерское изделие п/п (булочка)	40	2,25	5,40	27,82	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,38	46,15	0,00	0,00
-	Батон йодированный	40	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	О б е д													
071/2017	Нарезка из свежих* томатов	100	0,5	0	3,5	14,17	0,05	31,75	0	0,02	61,67	81,67	16,67	0,5
102/2017	Суп с бобовыми (гороховый) на постном бульоне	250	2,10	3,40	21,90	152,40	0,11	17,60	0,00	0,38	0,66	174,88	5,00	1,98
171/2017	Каша рассыпчатая гречневая со сливочн. маслом	180	10,56	9,36	51,12	216,00	0,07	0,00	0,00	1,56	19,92	175,20	57,84	0,90
280/2017	Фрикадельки из мяса говядины	100	15,47	20,4	19,31	327,6	0,07	0,49	29,68	4,86	44,5	144,86	25,83	9,63
587 (2004)	Соус томатный к мясу	30	0,61	2,5	2,86	45,82	0,01	1,37	0,01	1,5	5,8	8,19	2,38	0,12
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,34	48,50	176,77	0,03	11,60	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
338/2017	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		82,27	78,15	337,25	2209,46	0,75	81,93	211,79	10,38	770,58	1428,67	246,16	23,09

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
З а в т р а к														
71/2017	Нарезка из свежих* томатов	60	0,3	0	2,1	8,5	0,03	19,05	0	0,01	37	49	10	0,3
210/2017	Омлет натуральный, запеченный со сливочным маслом	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	0,58	79,73	174,60	12,48	2,04
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	192	0,02	0,6	0,01	0,06	120	47,2	15,4	0,4
-	Батон йодированный	30	2,10	0,30	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
О б е д														
0	Икра кабачковая п/п	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,00	4,20	0,08	0,07	24,60	18,60	9,00	0,42
088/2017	Щи из свежей капусты, картофелем, на постном бульоне	200	3,91	2,88	12	214,32	0,06	5,52	0,01	0,24	41,8	69,38	9,26	0,17
128/2017	Пюре картофельное со сл маслом	150	3,4	4,6	41,02	124	0,17	1,1	0	0,61	68	91	10	0,12
234/2017	Котлеты рыбные, тушенные в соусе томатном	80/30	8,3	3,9	7,9	116	0,15	9	0,08	2,25	72	176,79	25,95	1
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		38,81	44,75	181,72	1312,62	0,71	26,37	251,28	5,10	464,33	745,65	121,36	8,16

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
З а в т р а к														
71/2017	Нарезка из свежих* томатов	100	0,5	0	3,5	14,17	0,05	31,75	0	0,02	61,67	81,67	16,67	0,5
210/2017	Омлет натуральный, запеченный со сливочным маслом	116	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	0,58	79,73	174,60	12,48	2,04
014/2017	Масло сливочное(порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,1	0,01	0,6	0,95	0	0
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	192	0,02	0,6	0,01	0,06	120	47,2	15,4	0,4
-	Батон йодированный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
О б е д														
0	Икра кабачковая п/п	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,00	7,00	0,14	0,12	41,00	31,00	15,00	0,70
088/2017	Щи из свежей капусты, картофелем, на постном бульоне	250	4,89	3,6	15	267,9	0,08	6,9	0,01	0,3	52,25	86,72	11,58	0,21
128/2017	Пюре картофельное со сл маслом	180	4	12,7	2,89	238,64	0,1	2,5	0	2,33	273,24	398,83	67,23	2,65
234/2017	Котлеты рыбные, тушенные в соусе томатном	100/30	10,38	4,88	9,88	145	0,19	11,25	0,1	2,81	90	220,99	32,44	1,25
389/2017	Сок фруктовый п/п натуральный	200	0,50	0,00	16,10	114,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		45,97	58,47	173,85	1631,64	0,76	34,20	251,36	7,69	726,02	1169,16	202,74	9,61

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов"

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173/2017	Каша молочная рисовая, со сливочным маслом	150	3,9	6	23,7	271,47	0,05	0,1	3	0,15	35,06	77,6	24,4	0,44
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	20	5,68	6,28	0,80	57,60	0,02	0,26	0,04	0,05	92,00	139,60	8,00	0,18
382/2017	Какао с молоком	200	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75
-	Батон йодированный	30	2,10	0,30	20,70	51,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
-	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,34	0,16	8,40	40,20	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	24,93	5,40	0,77
	Обед													
071/2017	Нарезка из свежих* огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
099/2017	Суп из овощей на постном бульоне	200	14,62	4,89	9,96	134,38	0,00	0,00	0,10	0,47	12,48	45,98	20,14	0,65
259/2017	Жаркое по-домашнему (из мяса говядины)	40/150	10,90	11,05	10,04	194,32	0,20	5,20	0,07	2,51	79,40	55,42	14,10	1,03
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Итого:		53,07	37,18	173,64	1181,87	0,58	15,51	3,21	5,82	303,34	649,73	162,51	7,36

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173/2017	Каша молочная рисовая, со сливочным маслом	200	5,2	8	31,6	218	0,06	0,13	4	0,2	46,74	103,5	32,5	0,59
015/2017	Сыр твердых сортов (порциями)	25	4,88	7,50	29,63	339,34	0,06	0,13	3,75	0,19	43,83	97,00	30,50	0,55
382/2017	Какао с молоком	200	8,80	7,80	42,60	180,00	0,06	0,00	0,00	1,30	16,60	146,00	48,20	0,75
-	Батон йодированный	40	2,80	0,40	27,60	68,00	0,07	0,00	0,00	0,39	9,20	33,60	7,87	0,76
-	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,01	0,24	12,60	60,30	0,04	0,00	0,00	0,00	10,50	37,40	8,10	1,16
	Обед													
071/2017	Нарезка из свежих* огурцов	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
099/2017	Суп из овощей на постном бульоне	250	18,28	6,12	12,45	167,98	0,00	0,00	0,13	0,59	15,60	57,48	25,18	0,82
259/2017	Жаркое по-домашнему (из мяса говядины)	50/180	13,63	13,81	12,55	242,90	0,25	6,50	0,09	3,14	99,25	69,28	17,63	1,29
-	Напиток из груши дички	200	0,50	0,00	16,10	118,00	0,04	5,75	0,00	0,60	24,00	46,00	12,00	0,75
-	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	34,50	85,00	0,09	0,00	0,00	0,49	11,50	42,00	9,84	0,95
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,68	0,32	16,80	80,40	0,05	0,00	0,00	0,00	14,00	49,87	10,80	1,55
	Итого:		62,27	44,69	236,42	1559,91	0,72	42,52	7,96	6,89	291,22	682,12	202,61	9,17

* - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

П Р И М Е Ч А Н И Е :

1. Говядина - отрубы из мяса говядины бескостные
2. Птица - тушки цыплят-бройлеров охлажденные 1 категории
3. Йодообогащенные продукты : соль йодированная (соль поваренная обогащенная калиййодом, массовая доля йода $(40,0 \pm 15,0) \cdot 10^4$ мг)
Хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином (содержание йода 0,033 мг на 100г готовой продукции)
4. С - витаминизация III блюд
5. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих томатов" заменяется на "Нарезку из квашеных томатов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
6. * - с 1 ноября "Нарезка из свежих огурцов" заменяется на "Нарезку из квашеных огурцов" (рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
7. * - с 1 декабря "Компот из яблок и слив свежих " заменяется на "Компот из смеси сухофруктов" (рец. №639, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
8. * - с 1 марта "Салат из белокочанной капусты" заменяется на "Салат из квашеной капусты" (рец. №45, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)
9. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки