

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (1 НЕДЕЛЯ)  
ПОНЕДЕЛЬНИК

1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	6,20	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	кондитерские изделия	п/п	50,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	каша вязка молочная пшениная	54-6к/20	250,00	9,10	10,50	26,90	289,90	109,00	128,00	31,00	131,00	0,60	37,30	2,31	0,23	0,19	0,68	24,50	1,90	0,00
4	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
5	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
6	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
7	фрукты (яблоко)	п/п	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	100,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,00	0,30	0,08
итого:			680,00	22,19	25,32	97,38	699,86	345,45	176,84	66,95	236,99	5,54	153,80	2,51	0,38	0,30	11,84	27,70	8,74	0,63

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	огурец свежий порционнo	54-2з/20	100,00	0,56	0,07	1,75	9,87	70,70	16,10	9,80	29,40	0,40	7,00	0,00	0,02	0,03	8,30	2,10	0,20	0,01
2	суп картофельный с макаронными изделиями	51-24с/20	250,00	2,01	10,30	21,93	238,58	24,00	140,00	2,25	85,50	0,06	71,50	0,63	0,01	0,05	0,35	14,00	0,01	0,26
3	голубцы ленивые	п/Ф	100,00	7,78	10,40	16,70	200,10	23,67	54,39	6,54	79,00	0,28	101,80	2,77	0,02	0,07	1,07	2,30	0,01	0,27
4	каша гречневая рассыпчатая	54-4г/20	230,00	11,65	10,70	52,10	366,30	104,00	22,00	84,00	126,00	3,20	38,10	0,71	0,12	0,38	0,00	19,20	2,00	0,52
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	сок фруктовый	п/п	200,00	0,00	0,00	7,10	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	0,00	0,05	0,06	2,00	0,00	0,00	0,00
итого:			980,00	29,20	32,43	142,46	1074,11	376,17	258,49	129,79	422,10	6,17	239,20	4,11	0,36	0,64	11,72	39,52	17,18	1,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1660,00	51,39	57,75	239,84	1773,97	721,62	435,33	196,74	659,09	11,71	393,00	6,62	0,74	0,94	23,56	67,22	25,92	1,78

ВТОРНИК

2 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,18	0,01	0,08	0,14	0,00	0,90	0,00
3	каша жидкая молочная рисовая	312	250,00	10,62	9,12	32,87	276,00	19,87	176,20	20,00	132,20	0,91	109,50	2,15	0,17	0,17	0,46	17,50	2,06	0,43
4	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
5	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
6	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
7	кисломолочный продукт	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	122,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
итого:			650,00	27,22	30,16	80,35	720,38	269,32	519,65	69,45	452,85	3,05	280,25	2,96	0,32	0,56	1,46	27,20	11,57	0,94

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	кукуруза консервированная	54-21з/20	100,00	1,40	0,23	7,12	36,51	65,10	52,69	7,93	24,50	0,22	0,84	0,00	0,01	0,01	1,34	0,00	0,18	0,12
2	рассольник ленинградски с рисом	54-3с/20	250,00	4,43	7,80	20,70	186,73	28,75	26,25	6,00	65,24	0,06	130,00	0,63	0,03	0,06	0,65	10,75	0,03	0,35
3	тефтели мясные	п/ф	100,00	7,80	11,20	10,00	138,50	12,40	137,80	19,70	67,10	0,10	75,50	2,00	0,05	0,17	3,00	4,50	0,01	0,36
4	рис отварной	54-6г/2	230,00	5,52	8,30	53,70	280,00	16,72	19,28	16,80	88,40	0,77	40,08	0,71	0,04	0,04	0,00	14,90	0,02	0,32
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	напиток из шиповника	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
итого:			980,00	26,95	28,69	149,60	916,00	285,27	273,02	80,63	350,44	3,92	344,42	3,34	0,31	0,40	12,99	32,07	15,20	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630,00	54,17	58,85	229,95	1636,38	554,59	792,67	150,08	803,29	6,97	624,67	6,30	0,63	0,96	14,45	59,27	26,77	2,18

## СРЕДА

## 3 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,18	0,01	0,08	0,14	0,00	0,90	0,00
3	каша жидкая молочная манная	122	258,00	7,50	7,20	36,70	268,00	33,90	156,80	22,86	71,85	0,52	55,83	0,94	0,08	0,18	0,27	8,13	2,38	1,24
4	какао с молоком	54-21гн/20	200,00	4,60	3,60	12,60	80,40	20,00	3,00	14,00	13,00	0,85	27,30	0,50	0,04	0,06	0,68	7,00	0,29	0,04
5	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
6	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
7	фрукты (груша)	п/п	110,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
итого:			668,00	22,60	27,34	87,78	711,48	280,35	397,05	77,21	286,35	4,63	224,88	1,82	0,24	0,40	6,09	17,33	10,19	1,77

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	зеленый горошек консервированный	54-20з/20	80,00	1,61	0,09	2,91	18,40	40,80	9,15	9,15	26,65	0,31	15,00	0,00	0,04	0,02	2,00	0,00	0,75	0,00
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,18	0,01	0,08	0,14	0,00	0,90	0,00
3	суп рыбный изконсервов	с 97	250,00	6,68	9,45	15,68	178,25	22,00	119,75	7,25	134,00	1,00	108,80	0,90	0,05	0,20	2,25	8,25	0,63	0,43
4	котлета из говядины	п/ф	100,00	7,40	9,80	13,40	136,30	15,10	131,72	4,77	88,14	0,78	69,38	1,25	0,11	0,12	0,05	4,30	0,05	0,29
5	макаронь отварные	54-1г/20	230,00	8,20	8,50	30,20	309,70	81,60	16,00	11,00	61,00	1,20	40,80	0,71	0,09	0,04	0,00	24,80	0,12	0,38
6	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
7	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
8	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,10	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
итого:			980,00	36,65	34,12	111,77	948,43	363,50	509,52	74,97	540,49	5,76	276,36	3,04	0,44	0,52	5,60	39,27	17,43	1,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1648,00	59,25	61,46	199,55	1659,91	643,85	906,57	152,18	826,84	10,39	501,24	4,86	0,67	0,92	11,69	56,60	27,62	3,03

## ЧЕТВЕРГ

## 4 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	каша молочная "Дружба"	313	250,00	13,50	7,87	21,13	248,63	29,00	145,00	33,75	139,00	1,21	106,50	2,25	0,15	0,25	0,75	21,25	2,51	0,26
3	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
4	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
5	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
6	кондитерские изделия	п/п	50,00	1,50	1,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
7	фрукты (мандарин)	п/п	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,00	0,06	0,03	18,00	0,30	0,10	0,15
итого:			680,00	22,14	22,09	98,41	685,29	311,25	209,14	73,20	281,64	3,33	236,62	2,88	0,34	0,42	19,01	27,25	9,22	0,90

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	помидор свежий порционно	54-3з/20	100,00	0,81	0,11	2,68	14,90	72,30	9,80	14,00	18,20	0,63	98,00	0,00	0,04	0,02	17,50	1,40	0,16	0,01
2	суп картофельный с горохом	54-8с/20	250,00	5,15	5,75	20,35	110,40	43,75	153,75	8,75	81,60	0,06	34,00	0,63	0,10	0,10	2,25	6,25	0,01	0,68
3	капуста тушеная	54-8г/20	230,00	4,50	7,80	21,90	182,00	77,40	125,00	29,00	95,00	1,90	203,90	1,08	0,07	0,09	48,80	19,00	1,10	0,26
4	тефтели мясные	п/ф	100,00	7,80	11,20	10,00	138,50	12,40	137,80	19,70	67,10	0,10	75,50	2,00	0,05	0,17	3,00	4,50	0,01	0,36
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	сок	196	200,00	2,40	0,10	41,40	171,00	0,25	70,93	15,68	63,51	0,44	0,00	0,00	0,04	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00
итого:			980,00	27,86	25,92	139,21	825,76	359,90	523,28	114,33	427,61	5,36	411,40	3,71	0,44	0,51	71,63	33,07	16,24	1,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1660,00	50,00	48,01	237,62	1511,05	671,15	732,42	187,53	709,25	8,69	648,02	6,59	0,78	0,93	90,64	60,32	25,46	2,30

## ПЯТНИЦА

## 5 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	джем фруктовый	п/п	10,00	0,05	0,00	7,19	28,96	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	5,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,32	0,60	0,00
2	макароны отварные с сыром	54-3г/20	230,00	12,00	8,00	33,00	273,00	8,70	145,00	17,00	123,00	1,20	58,70	2,28	0,09	0,08	0,07	28,00	3,90	0,84
3	напиток из шиповника	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
4	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
5	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
6	фрукты (апельсин)	п/п	110,00	0,90	0,20	8,10	37,80	127,00	34,00	13,00	23,00	0,30	8,00	0,00	0,04	0,03	30,00	2,00	0,50	0,02
итого:			615,00	18,24	9,02	91,52	541,52	257,85	207,95	51,25	216,30	3,87	169,70	2,28	0,26	0,21	38,31	31,52	11,37	0,92

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	кукуруза консервированная	54-21з/20	100,00	1,40	0,23	7,12	36,51	65,10	52,69	7,93	24,50	0,22	0,84	0,00	0,01	0,01	1,34	0,00	0,18	0,12
2	пельмени отварные	664	200,00	8,60	16,50	29,40	280,00	11,60	198,10	9,50	89,00	0,00	107,20	2,90	0,01	0,10	0,50	5,70	0,40	0,49
3	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
4	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
5	какао с молоком	54-21гн/20	200,00	4,60	3,60	8,60	80,40	20,00	3,00	7,00	13,00	0,85	27,30	0,50	0,04	0,06	0,68	7,00	0,29	0,04
6	кондитерские изделия	п/п	50,00	1,50	3,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
7	кисломолочный продукт	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	153,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
8	фрукты (яблоко)	п/п	300,00	0,40	0,40	9,80	44,40	100,00	16,00	9,00	11,00	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,00	0,30	0,08
итого:			1050,00	28,70	28,39	127,10	802,07	462,30	456,48	80,63	356,69	5,72	175,71	3,40	0,30	0,47	13,12	20,62	18,13	0,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1665,00	46,94	37,41	218,62	1343,59	720,15	664,43	131,88	572,99	9,59	345,41	5,68	0,56	0,68	51,43	52,14	29,50	1,76

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (2 НЕДЕЛЯ)

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## 6 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	кондитерские изделия	п/п	50,00	1,50	1,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3	каша вязка молочная пшенная	54-6к/20	250,00	9,10	10,50	26,90	289,90	109,00	128,00	31,00	131,00	0,60	37,30	2,31	0,23	0,19	0,68	24,50	1,90	0,00
4	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
5	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
6	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
7	фрукты (мандарин)	п/п	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,00	0,06	0,03	18,00	0,30	0,10	0,15
итого:			680,00	16,54	23,12	95,08	690,46	400,45	195,84	68,95	242,99	3,44	158,80	2,51	0,41	0,31	19,84	26,00	8,54	0,70

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	огурец свежий порционно	54-2з/20	100,00	0,56	0,07	1,75	9,87	70,70	16,10	9,80	29,40	0,40	7,00	0,00	0,02	0,03	8,30	2,10	0,20	0,01
2	щи из свежей капусты со сметаной	51-1с/20	250,00	3,77	7,57	7,12	120,00	22,90	46,50	6,25	38,75	0,59	115,25	0,50	0,03	0,04	13,45	9,08	0,43	0,60
3	голубцы ленивые	п/ф	100,00	7,78	10,40	16,70	200,10	23,67	54,39	6,54	79,00	0,28	101,80	2,77	0,02	0,07	1,07	2,30	0,01	0,27
4	каша гречневая рассыпчатая	54-4г/20	230,00	11,65	10,70	52,10	366,30	104,00	22,00	84,00	126,00	3,20	38,10	0,71	0,22	0,38	0,00	19,20	2,00	0,52
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	сок фруктовый	п/п	200,00	0,00	0,00	3,55	25,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,03	0,03	1,00	0,00	0,00	0,00
8	фрукты (груша)	п/п	300,00	0,00	0,00	3,55	25,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,03	0,03	1,00	0,00	0,00	0,00
итого:			1280,00	30,96	29,70	127,65	955,53	375,07	164,99	133,79	375,35	6,70	282,95	3,98	0,49	0,63	24,82	34,60	17,60	1,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1960,00	47,50	52,82	222,73	1645,99	775,52	360,83	202,74	618,34	10,14	441,75	6,49	0,90	0,94	44,66	60,60	26,14	2,19

ВТОРНИК

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	20,00	120,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,18	0,01	0,08	0,14	0,00	0,90	0,00
3	каша жидкая молочная рисовая	312	250,00	10,62	9,12	32,87	276,00	19,87	176,20	20,00	132,20	0,91	109,50	2,15	0,17	0,17	0,46	17,50	2,06	0,43
4	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
5	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
6	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
7	фрукты (апельсин)	п/п	110,00	0,90	0,20	8,10	37,80	127,00	34,00	13,00	23,00	0,30	8,00	0,00	0,04	0,03	30,00	2,00	0,50	0,02
итого:			660,00	23,12	27,16	84,95	695,38	289,32	351,65	67,45	379,85	3,25	266,25	2,96	0,32	0,39	30,86	25,20	10,07	0,94

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	кукуруза консервированная	54-21з/20	100,00	1,40	0,23	7,12	36,51	65,10	52,69	7,93	24,50	0,22	0,84	0,00	0,01	0,01	1,34	0,00	0,18	0,12
2	рассольник ленинградски с рисом	54-3с/20	250,00	4,43	7,80	20,70	186,73	28,75	26,25	6,00	65,24	0,06	130,00	0,63	0,03	0,06	0,65	10,75	0,03	0,35
3	тефтели мясные	п/ф	100,00	7,80	11,20	10,00	138,50	12,40	137,80	19,70	67,10	0,10	75,50	2,00	0,05	0,17	3,00	4,50	0,01	0,36
4	рис отварной	54-6г/2	230,00	5,52	8,30	53,70	280,00	16,72	19,28	16,80	88,40	0,77	40,08	0,71	0,04	0,04	0,00	14,90	0,02	0,32
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржаной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	сок	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
итого:			980,00	26,95	28,69	149,60	916,00	285,27	273,02	80,63	350,44	3,92	344,42	3,34	0,31	0,40	12,99	32,07	15,20	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1640,00	50,07	55,85	234,55	1611,38	574,59	624,67	148,08	730,29	7,17	610,67	6,30	0,63	0,79	43,85	57,27	25,27	2,18

СРЕДА

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,18	0,01	0,08	0,14	0,00	0,90	0,00
3	каша жидкая молочная манная	122	258,00	7,50	7,20	36,70	268,00	33,90	156,80	22,86	71,85	0,52	55,83	0,94	0,08	0,18	0,27	8,13	2,38	1,24
4	какао с молоком	54-21гн/20	200,00	4,60	3,60	8,60	80,40	20,00	3,00	7,00	13,00	0,85	27,30	0,50	0,04	0,06	0,68	7,00	0,29	0,04
5	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
6	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
7	кисломолочный продукт	п/п	100,00	5,00	3,20	3,50	62,80	107,00	122,00	15,00	96,00	0,10	22,00	0,00	0,04	0,20	0,60	4,00	2,00	0,02
итого:			658,00	27,20	30,24	76,98	728,78	282,35	500,05	73,21	366,35	3,43	244,88	1,82	0,26	0,57	1,69	20,33	12,09	1,78

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	зеленый горошек консервированный	54-20з/20	80,00	1,61	0,09	2,91	18,40	40,80	9,15	9,15	26,65	0,31	15,00	0,00	0,04	0,02	2,00	0,00	0,75	0,00
2	сыр твердых сортов в нарезке	54-1з/20	20,00	5,26	5,32	0,00	68,92	20,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	0,18	0,01	0,08	0,14	0,00	0,90	0,00
3	суп рыбный изконсервов	с 97	250,00	6,68	9,45	15,68	178,25	22,00	119,75	7,25	134,00	1,00	108,80	0,90	0,05	0,20	2,25	8,25	0,63	0,43
4	котлета куринная	п/ф	100,00	3,40	9,80	11,40	121,30	9,10	41,72	2,77	8,14	0,78	46,00	0,85	0,02	0,12	0,05	4,30	0,02	0,07
5	макароны отварные	54-1г/20	230,00	8,20	8,50	30,20	309,70	81,60	16,00	11,00	61,00	1,20	40,80	0,71	0,09	0,04	0,00	24,80	0,12	0,38
6	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
7	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
8	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,10	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
итого:			980,00	32,65	34,12	109,77	933,43	357,50	419,52	72,97	460,49	5,76	252,98	2,64	0,35	0,52	5,60	39,27	17,40	1,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1638,00	59,85	64,36	186,75	1662,21	639,85	919,57	146,18	826,84	9,19	497,86	4,46	0,60	1,09	7,29	59,60	29,49	2,82

## ЧЕТВЕРГ

## 9 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	масло сливочное (порциями)	53-19з/20	15,00	0,15	10,30	0,15	112,20	3,00	1,50	0,00	0,00	0,03	97,75	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,42
2	каша молочная "Дружба"	313	250,00	13,50	7,87	21,13	248,63	29,00	145,00	33,75	139,00	1,21	106,50	2,25	0,15	0,25	0,75	21,25	2,51	0,26
3	чай с молоком и сахаром	185	200,00	1,50	1,60	15,80	64,00	21,00	3,20	6,10	39,15	0,08	9,00	0,43	0,01	0,06	0,26	4,50	0,09	0,01
4	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
5	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
6	кондитерские изделия	п/п	50,00	1,50	1,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
7	фрукты (мандарин)	п/п	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	10,00	0,00	0,06	0,03	18,00	0,30	0,10	0,15
итого:			680,00	22,14	22,09	98,41	685,29	311,25	209,14	73,20	281,64	3,33	236,62	2,88	0,34	0,42	19,01	27,25	9,22	0,90

## ОБЕД

№	Наименование блюд	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	помидор свежий порционно	54-3з/20	100,00	0,81	0,11	2,68	14,90	72,30	9,80	14,00	18,20	0,63	98,00	0,00	0,04	0,02	17,50	1,40	0,16	0,01
2	суп картофельный с горохом	54-8с/20	250,00	5,15	5,75	20,35	110,40	43,75	153,75	8,75	81,60	0,06	34,00	0,63	0,10	0,10	2,25	6,25	0,01	0,68
3	пюре картофельное	54-11г/20	230,00	4,70	9,20	30,36	223,50	232,00	60,00	24,00	84,00	1,60	49,20	0,91	0,80	0,16	15,64	24,00	1,30	0,02
4	рыба тушеная с овощами	54-11р/20	100,00	10,70	5,40	6,28	167,10	49,00	134,00	15,70	98,57	0,06	45,70	1,17	0,09	0,07	2,72	14,28	0,13	0,63
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржанной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	компот из консервированных плодов	637	200,00	0,60	0,14	11,00	52,60	11,20	27,60	9,20	13,00	0,40	8,00	0,00	0,02	0,02	7,00	0,00	0,00	0,00
итого:			980,00	29,16	21,56	113,55	777,46	562,05	411,15	98,85	397,57	4,98	234,90	2,71	1,19	0,42	45,11	47,85	16,56	1,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1660,00	51,30	43,65	211,96	1462,75	873,30	620,29	172,05	679,21	8,31	471,52	5,59	1,53	0,84	64,12	75,10	25,78	2,33

ПЯТНИЦА

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	джем фруктовый	п/п	10,00	0,05	0,00	7,19	28,96	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	5,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,32	0,60	0,00
2	каша жидкая молочная рисовая	312	250,00	10,62	9,12	32,87	276,00	19,87	176,20	20,00	132,20	0,91	109,50	2,15	0,17	0,17	0,46	17,50	2,06	0,43
3	напиток из шиповника	54-13хн/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	8,50	11,00	3,00	3,00	0,54	98,00	0,00	0,04	0,07	8,00	0,00	0,00	0,00
4	хлеб пшеничный	п/п	40,00	3,04	0,32	19,68	93,76	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	1,20	2,40	0,06
5	хлеб ржаной	п/п	25,00	1,65	0,30	8,35	42,70	61,25	8,75	11,75	39,50	1,35	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	3,97	0,00
6	кондитерские изделия	п/п	50,00	1,50	1,50	25,80	89,00	4,80	7,69	5,00	20,99	0,12	13,37	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
7	фрукты (груша)	п/п	100,00	0,40	0,30	10,30	45,50	105,00	19,00	12,00	16,00	1,30	2,00	0,00	0,02	0,03	5,00	1,00	0,10	0,01
итого:			675,00	17,86	11,74	119,39	641,22	251,82	231,84	58,25	239,49	4,70	227,87	2,15	0,35	0,33	13,70	20,02	9,13	0,50

ОБЕД

№	Наименование блюда	№ техн.	выход	Белки	Жиры	Углев	Э/цен	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	D, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
1	огурец свежий порционно	54-2з/20	100,00	0,56	0,07	1,75	9,87	70,70	16,10	9,80	29,40	0,40	7,00	0,00	0,02	0,03	8,30	2,10	0,20	0,01
2	суп молочный с макаронными изделиями	664	250,00	4,87	5,67	22,30	167,70	24,50	119,00	14,25	73,00	0,80	29,75	0,55	0,00	0,08	1,06	3,24	0,01	0,40
3	каша гречневая рассыпчатая	54-4г/20	230,00	11,65	10,70	52,10	366,30	104,00	22,00	84,00	126,00	3,20	38,10	0,71	0,22	0,38	0,00	19,20	2,00	0,52
4	котлета из говядины	п/ф	100,00	7,40	9,80	13,40	136,30	15,10	131,72	4,77	88,14	0,78	69,38	1,25	0,11	0,12	0,05	4,30	0,05	0,29
5	хлеб пшеничный	п/п	60,00	4,56	0,48	29,52	140,64	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	1,92	3,60	0,09
6	хлеб ржаной	п/п	40,00	2,64	0,48	13,36	68,32	98,00	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,36	0,00
7	чай с лимоном и сахаром	54-3гн/20	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	30,20	6,90	4,60	8,50	0,10	0,38	0,00	0,00	0,01	1,16	0,00	0,02	0,07
итого:			980,00	31,98	27,20	139,13	917,03	398,30	321,72	144,62	427,24	7,51	144,61	2,51	0,49	0,67	10,57	30,76	17,24	1,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1655,00	49,84	38,94	258,52	1558,25	650,12	553,56	202,87	666,73	12,21	372,48	4,66	0,84	1,00	24,27	50,78	26,37	1,88

Завтрак 1 неделя	112,39	113,93	455,44	3358,53	1464,22	1510,63	338,06	1474,13	20,42	1065,25	12,45	1,54	1,89	76,71	131,00	51,09	5,16
Завтрак 2 неделя	106,86	114,35	474,81	3441,13	1535,19	1488,52	341,06	1510,32	18,15	1134,42	12,32	1,68	2,02	85,10	118,80	49,05	4,82
итого:	219,25	228,28	930,25	6799,66	2999,41	2999,15	679,12	2984,45	38,57	2199,67	24,77	3,21	3,91	161,81	249,80	100,14	9,98
среднее за 10 дней	21,93	22,83	93,03	679,97	299,94	299,92	67,91	298,45	3,86	219,97	2,48	0,32	0,39	16,18	24,98	10,01	1,00
норма:	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	240-300	240-300	60-75	240-300	3,6-4,5	180-225	2-2,5	0,28-0,35	0,32-0,4	14-17,5	20-25	10-12,5	0,8-1
обед 1 неделя	149,36	149,55	670,14	4566,37	1847,14	2020,79	480,35	2097,33	26,93	1447,09	17,60	1,85	2,54	115,06	164,55	84,18	5,89
обед 2 неделя	151,70	141,27	639,70	4499,45	1978,19	1590,40	530,86	2011,09	28,87	1259,86	15,18	2,83	2,64	99,09	184,55	84,00	6,58
итого:	301,06	290,81	1309,84	9065,82	3825,33	3611,19	1011,21	4108,42	55,80	2706,95	32,78	4,67	5,17	214,15	349,10	168,18	12,47
среднее за 10 дней	30,11	29,08	130,98	906,58	382,53	361,12	101,12	410,84	5,58	270,70	3,28	0,47	0,52	21,42	34,91	16,82	1,25
норма:	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	360-420	360-420	90-105	360-420	5,4-6,3	270-315	3-3,5	0,42-0,49	0,48-0,56	21-24,5	30-35	15-17,5	1,2-1,4
завтрак и обед 1 неделя	261,75	263,48	1125,58	7924,90	3311,36	3531,42	818,41	3571,46	47,35	2512,34	30,05	3,38	4,43	191,77	295,55	135,27	11,05
завтрак и обед 2 неделя	258,56	255,62	1114,51	7940,58	3513,38	3078,92	871,92	3521,41	47,02	2394,28	27,50	4,50	4,66	184,19	303,35	133,05	11,40
итого:	520,31	519,09	2240,09	15865,48	6824,74	6610,34	1690,33	7092,87	94,37	4906,62	57,55	7,88	9,08	375,96	598,90	268,32	22,45
среднее за 10 дней	52,031	51,909	224,009	1586,548	682,474	661,034	169,033	709,287	9,437	490,662	5,755	0,7884	0,908	37,596	59,89	26,8316	2,245
норма:	45-54	46-55	191-229	1360-1632	600-720	600-720	150-180	60-720	9-10,8	450-540	5-6	0,7-0,84	0,8-0,96	35-42	50-65	25-29	2-2,4