

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
города Новосибирска

«Санаторная школа-интернат № 133»


А.Л.Ханаев

« 31 »  2026г.



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

для организации питания детей школьного возраста с круглосуточным пребыванием
возрастной группы 11-18 лет

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска
«Санаторная школа-интернат № 133»
на осенне-зимний период

Организация: МБОУ ШИ № 133
Название меню: 11-17
Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Характеристика питательных: без особенностей

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20,00	4,60	5,90	0,00	71,70	0,01	0,06	52,00	0,19	0,14	162,00	17,60	176,00	7,00	100,00	0,20	0,00	2,50	0,00
54-2гк	Каша жидкая молочная манная	250,00	6,70	7,20	29,30	208,70	0,10	0,18	34,37	0,08	0,69	235,68	195,98	177,71	21,15	128,90	0,42	36,93	2,39	32,93
54-2гн	Какао с молоком	200,00	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	17,25	0,00	0,68	49,92	220,23	167,60	34,32	130,28	1,08	11,70	2,92	38,25
Пром.	Батон нарезной	30,00	2,30	0,90	15,40	78,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	128,10	27,60	5,70	3,90	19,50	0,36	0,00	0,00	0,00
Пром.	Джем из абрикосов	20,00	0,10	0,00	14,40	57,90	0,00	0,00	10,00	0,00	0,48	0,40	30,40	2,40	1,80	3,60	0,08	0,64	1,20	2,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	24,00	9,60
Итого за Завтрак		560,00	21,00	18,00	83,80	580,90	0,28	0,44	113,62	0,27	1,99	738,50	585,81	541,01	86,97	442,28	3,70	54,03	33,01	83,68
Второй завтрак																				
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	2,80	12,30	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,65	20,66	66,01	3,83	7,18	0,72	0,00	0,00	0,00
10/15	Барни	30,00	2,30	2,90	22,30	124,70	0,02	0,02	3,30	0,00	0,00	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		230,00	2,50	2,90	25,10	137,00	0,30	0,47	117,22	0,27	2,03	838,15	639,47	615,72	96,80	476,46	5,05	54,03	33,01	83,68
Обед																				
17	Салат из свежих огурцов с зеленым лук	100,00	0,80	10,10	2,30	103,20	0,03	0,04	31,81	0,00	10,60	84,92	138,00	27,29	13,20	37,87	0,59	10,66	0,21	19,35
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250,00	5,90	7,10	12,70	138,00	0,04	0,05	168,33	0,00	8,46	133,78	330,78	52,66	24,03	53,29	1,09	21,45	4,88	28,28
54-1гм	Плов из отварной говядины	250,00	19,10	18,40	48,20	435,30	0,09	0,14	327,00	0,13	0,90	345,85	334,20	145,73	54,76	241,49	2,76	48,95	18,72	102,16
54-2гн	Кисель из вишни	200,00	0,20	0,00	12,90	52,90	0,01	0,01	2,45	0,00	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	18	7,2
Итого за Обед		860	30,3	36,2	102,8	858,4	0,55	0,74	646,81	0,4	23,43	1678,17	1592,77	921,59	212,52	883,89	11,11	137,85	79,58	248,14
Полдник																				
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8	0,08	0,02	6	0	8	8	204	24	10	16	2	0	0	0
306/н	Булочка в ассортименте +	100	4,8	1,2	31,1	154,6	0,06	0,02	72,86	0,01	0,12	167,85	62,45	16,46	9,22	41,9	0,68	0,57	0,68	5,8
Пром.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5	0,03	0,02	5	0	19	6	77,5	17,5	5,5	8,5	0,05	0,15	0,05	75,15
Итого за Полдник		350	5,8	1,5	63,3	289,9	0,72	0,8	730,67	0,41	50,55	1860,02	1936,72	979,55	237,24	950,29	13,84	138,57	80,31	329,09
Ужин																				
36	Салат "Мазайка"	100	1,6	7,6	9,8	113,8	0,05	0,05	390,08	0	4,61	220,65	263,44	24,38	22,54	48,3	0,65	23,93	0,25	35,38
241	Картофельное пюре	180	3,6	6,5	23,7	167,4	0,14	0,12	28,16	0,11	12,24	16,93	747,55	43,53	33,54	99,55	1,22	9,99	0,95	50,99
170	Рыба ,запеченная с лимоном	100	16,3	11,3	12	214,8	0,12	0,13	21,66	0,41	3,71	40,16	453,76	61,3	54,85	251,11	1,54	43,33	44,46	646,63
11,20	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8
Итого за Ужин		630	25,3	25,8	68,3	606,8	1,09	1,14	1170,87	0,93	71,15	2369,28	3496,95	1186,52	365,6	1405,93	19,07	217,66	142,71	1071,24
Второй ужин																				
5-13	Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	96	0,05	0,22	23,76	0	0,94	68,4	218,12	190,08	21,92	140,94	0,16	16,2	3,17	36
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Итого за Второй ужин		200	6,4	5,7	18	148,3	1,16	1,37	1194,63	0,93	72,09	2523,08	3733,47	1380,4	390,12	1559,87	19,47	233,86	145,88	1107,24
Итого за День		2830	91,3	90,1	361,3	2621,3	4,1	4,96	3973,82	3,21	221,24	10007,2	11985,19	5624,79	1389,25	5718,72	72,24	836	514,5	2923,07

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
----------------	----------------	-------	-------	------	----------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Вторник, 1 неделя

Завтрак

366	Сыр (попирими)	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
109	Каша овсяная на "термолесе"жидкая Кофейный напиток со стевенным молоком 7-11	205	6,4	7,8	26	200,3	0,13	0,16	27,58	0,07	0,55	45,71	212,84	148,89	46,67	170,46	1,05	11,4	5,83	34,98
272	Хлеб ржано-пшеничный	200	3,5	3,4	19,6	122,5	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,94	165,22	161,22	26,03	95,2	0,83	2,66	1	13,3
Пром,	Батон нарезной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	18	7,2
Пром,	Мандарин	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром,		150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	232,5	52,5	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15	225,45
Итого за завтрак		635	20	18,7	84,2	584,2	0,33	0,42	105,37	0,26	57,84	513,55	726,26	553,01	114,2	455,66	3,76	18,83	27,48	280,93

Второй завтрак

298/6/с	Чай с молоком Б/сахара 7-11 Слойка "Ланкомка" с сахарной отделкой	200	2,4	2,3	3,5	44,7	0,02	0,11	10,98	0	0,47	31,27	125,76	123,53	15,1	72,69	1,07	7,2	1,41	16
32/с		80	3	0,8	24,4	117,1	0,03	0,07	9,84	0,16	0,38	62,75	47,01	38,02	7,1	60,55	0,33	13,11	7,05	15,88
Итого за Второй завтрак		280	5,4	3,1	27,9	161,8	0,38	0,6	126,19	0,42	58,69	607,57	899,03	714,56	136,4	588,9	5,16	39,14	35,94	312,81

Обед

20	Салат из свежих помидор с перцем	100	1,1	6,2	3,9	75,3	0,06	0,05	169,27	0	69,95	99,79	240,97	17,84	15,57	22,44	0,77	12,14	2,95	18,63
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	0,13	0,12	102,38	3,83	6,11	141,92	472,25	101,88	28,75	122,67	0,86	30,38	16	191,18
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,15	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,98	51,35
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,5	14,2	9,5	263,9	0,21	0,2	518,47	12,15	4,27	171,24	521,46	56,23	52,89	252,55	1,31	47,04	50,13	550,05
54-11зн	Компот на бруснике	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0
Пром,	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром,	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	24	9,6
Итого за Обед		965	44,7	36,3	95,9	889,3	0,93	0,98	899,43	12,86	117,03	2884,83	2968,65	820,37	249,92	986,85	14,46	342,74	114,14	789,19

Полдник

П/Ф	Блинны, полуфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром,	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром,	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	0,01	2,5	0	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1	1	0,15	4
Итого за Полдник		350	5,6	3,3	67,2	321	0,96	1,06	475,32	4,73	145,96	2017,83	2532,09	1341,77	313,26	1184,74	14,06	126,48	101,95	627,36

Ужин

85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	2	10,8	6,6	131,3	0,02	0,06	45,65	0,11	6,7	208,38	108,65	35,69	10,52	38,1	0,45	1,46	3,02	18,09
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	0,05	0,04	24,3	0,12	0	137,97	87,84	67,75	20,95	171,08	0,97	18	19,96	0,25
103	Котлеты стевенские	100	15,3	12,7	9,9	215,4	0,06	0,14	19,23	0,21	1,92	464,65	266,61	45,17	27,73	177,56	1,62	56,53	19,31	36,67
54-34зн	Компот на яблок с лимоном	210	0,3	0,2	11,6	49	0,01	0,01	1,66	0	3,28	11,04	131,27	68,32	4,88	6,43	1,06	1,06	0,16	4,94
Пром,	Хлеб пшеничный	5	0,4	0	2,5	11,7	0,01	0	0	0	0	24,95	4,65	1	0,7	3,25	0,06	0,16	0,79	0,73
Пром,	Хлеб ржано-пшеничный	5	0,3	0,1	2	9,8	0,01	0	0	0	0	20,3	11,75	1,45	2,35	7,5	0,2	0,22	3	1,2
Итого за Ужин		600	23,6	30,1	69,2	641,7	1,12	1,31	566,16	5,17	157,86	2885,12	3142,86	1561,15	380,39	1588,66	18,42	203,91	148,19	689,84

Второй ужин

Пром,	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром,	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,04	0,23	39,6	0	0,54	90	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	16,2	1,8	36
Итого за Второй ужин		200	6,7	5,1	17,9	143,9	1,18	1,55	605,76	5,17	158,4	3060,52	3424,06	1788,15	408,19	1767,26	18,84	220,11	149,99	725,84
Итого за день		2973	110,2	98,2	350	2725,1	5,13	5,99	4215,92	53,74	710,73	16260,22	18435,2	4847,82	1449,97	5909,54	90,02	1711,83	607,22	3708,04

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Средн, 1 неделя																				

Завтрак																				
261	Макаронь, запеченные с сыром	220	11	14	50,3	370,7	0,1	0,07	50,19	0,27	0,03	747,07	92,77	124,61	16,82	124,32	1,24	89,17	1,39	18,33
11,17	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	9,8	42,8	0,01	0,04	78,43	0	64	1,36	6,71	70,1	2,37	2,37	0,43	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	24	9,6
Пром.	Батон нарезной	20	10,3	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Итого за Завтрак		630	16,2	15,9	100,9	610,6	0,25	0,18	136,12	0,27	79,03	1035,23	628,88	234,11	54,09	216,19	6,77	96,93	25,84	39,93

Второй завтрак																				
5,13	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106,7	0,06	0,24	26,4	0	1,04	76	242,36	211,2	24,36	156,6	0,17	18	3,52	40
10/11	Булочка "Ланкомка"	28	2	0,6	13,6	67,8	0,03	0,01	0	0	0	111,26	25,44	5,13	3,37	17,82	0,31	0,01	0	0
Итого за Второй завтрак		228	7,5	6,2	22,2	174,5	0,34	0,43	162,52	0,27	80,07	1222,49	896,68	450,44	81,82	390,61	7,25	114,94	29,36	79,93

Обед																				
54-103	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,83	16,03
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	275	8,9	8,1	18,9	184,6	0,1	0,1	145	0,04	6,86	907,06	453,85	87,31	27,14	109,66	1,44	126,14	7,1	80,28
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	15,81	19,27
333	Голубцы ленивые	100	11	13,1	5,2	182,1	0,04	0,09	14,11	0,07	6,28	326,86	250,17	24,61	18,5	112,93	1,62	45,36	14,04	43,19
265	Соус томатный	30	0,3	1	1,9	17,8	0	0	9,45	0,02	0,47	0,55	26,93	5,98	2,01	4,25	0,1	0,02	0,12	0,37
461	Чай каркаде	200	0,5	0,3	14,2	61,3	0	0	4,2	0	0	2,36	86,57	140,98	22,19	16,1	0,68	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	18	7,2
Итого за Обед		945	37,7	37,4	112,8	938,5	0,87	0,88	398,99	0,8	107,26	3026,2	2237,73	803,29	327,85	967,3	18,49	333,66	93	250,62

Полдник																				
443	Соус шоколадный	20	1,1	0,9	8,4	46,5	0,01	0,03	2,6	0	0,04	9,22	52,72	28,76	10,09	28,74	0,41	0,64	0,49	8,09
Пром.	Сок вишневым	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16	0	14,8	20	500	34	12	36	0,6	0	0	0
550	Манник	130	7	7,7	25,3	198,7	0,06	0,15	48,52	0,49	0,13	485,32	119,5	67,81	13,31	97,6	0,79	12,36	6,31	27,61
Итого за Полдник		350	9,5	9	56,5	345,6	0,96	1,1	466,11	1,29	122,23	3540,74	2909,95	933,86	363,25	1129,64	20,29	346,66	99,8	286,32

Ужин																				
54-133	Салат из свежих овощей	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	2,17	19
181	Жаркое по-домашнему	260	21,4	20,8	24,5	371	0,18	0,22	38,16	0,12	13,58	58,69	1057,75	30,02	55,33	260,51	3,88	15,39	18,38	115,46
54-12хн	Компот из яблок	200	0,1	0	7	28,8	0	0	0	0	1,2	0,21	19,93	65,11	2,61	1,91	0,12	0,01	0,02	2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	3,16	2,9
Итого за Ужин		600	25,6	25,7	56,8	561,9	1,2	1,38	505,41	1,41	140,81	3911,92	4280,34	1070,8	451,64	1470,9	26,46	383,56	135,53	430,48

Второй ужин																				
Пром.	Варенец 2,5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,05	0,23	39,6	0,05	1,44	91,8	259,2	212,4	28,8	172,8	0,18	16,2	3,6	36
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Итого за Второй ужин		200	6,7	5,1	17,7	143,2	1,27	1,62	545,01	1,46	142,25	4089,12	4557,94	1287	483,04	1656,7	26,88	399,76	139,13	466,48

Итого за День																				
		2953	103,2	99,3	366,9	2774,3	4,89	5,59	2214,16	5,5	671,65	16825,7	15511,52	4779,5	1761,69	5831,34	106,14	1675,51	572,66	1553,76

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	22,8	377,5	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,67	212,4	298,45	43,25	387,57	1,12	38,42	22,69	66,17
54-9гн	Чай с брусничной и сахаром	200	0,3	0,1	3,7	16,7	0	0,01	0,88	0	0,76	1,28	29,62	64,03	4,56	8,85	0,76	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	24	9,6
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	232,5	52,5	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15	22,5
Пром.	Молоко стухенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	0,01	0,04	4,7	0	0,1	13	36,5	30,7	3,4	21,9	0,02	0,7	0,3	3,5
Итого за Завтрак		620	45,8	16,6	69,5	609,9	0,27	0,57	88,74	0,21	58,24	521,75	623,42	461,08	89,11	516,82	3,85	44,33	47,14	304,72

Второй завтрак

5.13	Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	96	0,05	0,22	23,76	0	0,94	68,4	218,12	190,08	21,92	140,94	0,16	16,2	3,17	36
32/с	Булочка "Летская"	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Итого за Второй завтрак		210	7,2	6	23,1	174,5	0,35	0,8	112,5	0,21	59,18	718,25	869,14	656,86	114,93	677,26	4,37	60,53	50,31	340,72

Обед

54-1бз	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	2,11	19,75
157	Соленья домашняя	260	11	10,5	9,6	177,3	0,07	0,08	28,55	0,05	4,91	1091,11	368,7	45,65	23,07	102,49	1,5	125,22	6,21	34,87
54-1гг	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,81	42,79
7.14	Овощи тушеные с маслом	75	1,30	1,40	3,20	30,40	0,04	0,06	42,50	0,02	9,04	2,96	136,30	24,87	10,96	23,37	0,59	0,83	0,47	3,30
498	Котлеты рубленые из птицы	120	19,1	8,8	15,8	218,8	0,07	0,16	20,82	0,15	0,35	258,81	252,43	50,32	31,63	203,6	1,05	15,11	18,01	11
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,2	9	44,4	0,02	0,01	0,3	0	0	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	3,16	2,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8
Итого за Обед		965	38,6	35,2	114,3	929	0,82	1,67	449,95	0,56	99,44	2867,67	3003,59	860,28	266,91	1225,98	10,81	254,82	95,97	475,13

Полдник

п/ф	Блины, полуфабрикат	120	5,8	3,3	35,6	194,9	0,11	0,05	0	0	0	345,65	96,61	7,39	26,1	65,77	1,46	0	0	0
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Молоко стухенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
Итого за Полдник		350	8,2	5,9	52,4	294,5	0,92	1,51	468,09	0,51	99,55	3190,56	2979,44	1024,65	300,46	1339,51	12,95	246,07	96,8	465,95

Ужин

378	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	14,3	58,7	0	0,01	2,04	0	16	5,3	59,33	66,69	5,39	11,32	0,25	0,2	0,19	3,4
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,32	23,95
54-12м	Плов с курицей	260	35,5	8,4	43,3	390,8	0,12	0,12	214,62	0,11	3,07	379,12	500,4	99,88	140,83	305,68	2,63	52,23	33,45	220,36
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	3,16	2,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром.	Йогурт 1,5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,05	0,27	18	0	1,08	90	273,6	223,2	27	171	0,18	16,2	3,6	36
Итого за Второй ужин		200	8,9	3,3	20,9	148,6	1,2	2	810,05	0,62	138,8	4065,85	4116,43	1456,02	505,21	1914,16	18,02	331,74	149,52	757,36
Итого за день		2945	148,2	81	358,6	2754,1	4,78	9,26	2709,92	2,88	593,62	15212,15	16168,55	5688,57	1771,73	7478,55	67,85	1254,38	585,85	3124,14

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				

53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.26
342	Омлет с сыром № 342	200	23.8	27.9	3.2	358.8	0.09	0.62	288.1	3.42	0.34	323.1	246.11	326.29	28.82	389	3.31	32.52	41.45	87.2
99	Рябленое печеное	120	0.4	0.4	22.9	96.2	0.02	0.02	3.11	0	4.14	20.57	239.19	14.84	8.1	9.9	2.02	2.07	0.27	8.28
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3	0	0.01	0.3	0	0.76	0.74	32.51	62.87	5.39	8.33	0.78	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0.03	0.01	0	0	0	60.9	35.25	4.35	7.05	22.5	0.59	0.66	9	3.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Итого за завтрак		565	27	36.5	45.6	617	0.16	0.68	336.51	3.55	5.24	492.21	574.46	414.55	51.96	445.73	6.96	38.26	50.83	100.56

Второй завтрак																				
5.13	Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106.7	0.06	0.24	26.4	0	1.04	76	242.36	211.2	24.36	156.6	0.17	18	3.52	40
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4	0.01	0.01	1.65	0	0	49.5	16.5	4.35	3	13.5	0.32	0	0	0
Итого за Второй завтрак		215	6.6	7.1	19.8	169.1	0.23	0.93	364.56	3.55	6.28	617.71	833.32	630.1	79.32	615.83	7.45	56.26	54.35	140.56

Обед																				
54-35з	Сельдь с луком	100	9.4	19.8	3.3	229.1	0.06	0.16	15	2.1	4.35	51.6	225	42.4	20.6	163.4	0.82	6.7	23.41	12.4
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с нурицей 250/25	275	11.8	9.5	17.8	203.7	0.2	0.11	186.19	0.07	4.92	307.59	452.45	90.52	36.65	129.42	2.29	43.91	10.01	78.19
438	Азу	280	23.1	23.3	25.2	402.6	0.18	0.23	44.92	0.15	12.89	208.67	1043.11	37.58	57.2	274.13	4.11	16.04	19.95	116.36
498	Напиток брусничный	200	0.1	0.1	10.6	43.6	0	0	0.96	0	1.2	1.14	15.19	66.18	1.22	2.78	0.1	0	0	0
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.6	0.2	9	44.4	0.02	0.01	0.3	0	0	76.16	16.37	4.96	2.64	13.22	0.19	0.73	2.89	3.22
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	3.16	2.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	24	9.6
Итого за Обед		935	50.1	53.6	91.5	1048.5	0.78	1.48	611.93	5.87	29.64	1525.07	2698.04	887.34	219.23	1271.78	16.74	126.04	137.77	363.23

Полдник																				
Пром.	Сок вишневым	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
306/с	Булочка в ассортименте + Мандарин	100	4.3	1.2	27.7	138.7	0.05	0.02	46.46	0.01	0.08	167.39	53.73	15.14	7.8	37.1	0.62	0.39	0.42	3.49
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3	0.06	0.03	9.5	0	36.1	11.4	147.25	33.25	10.45	16.15	0.1	0.29	0.1	142.79
Итого за Полдник		395	6.5	1.8	57.6	272.4	0.91	1.57	683.89	5.88	80.62	1723.86	3399.02	969.73	249.48	1361.03	18.06	126.72	138.29	509.51

Ужин																				
52	Салат картофельный	100	2	5.4	16	120.2	0.11	0.06	2.61	0	19.1	5.03	523.92	13.98	22.39	60.42	0.92	4.86	2.45	31.37
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
431	Печень по-строгановски	100	13.2	7.4	6.4	144.9	0.17	1.31	3736	0.08	9.79	63.98	188.18	29	13.19	213.2	4.5	5.84	20.35	173.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.97	51.92	65.49	5.43	10.28	0.12	0.48	0.02	3.12
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	0.88	12	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4	0.01	0	0	0	0	49.9	9.3	2	1.4	6.5	0.11	0.32	1.58	1.45
Итого за Ужин		610	23.9	19	87.5	616.7	1.32	3	4446.98	6.07	110.95	2106.78	4283.9	1213	309.92	1730.27	25.37	164.02	174.76	737.85

Второй ужин																				
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	0.07	0.31	39.6	0	1.26	90	262.8	216	25.2	162	0.18	16.2	3.6	36
Итого за Второй ужин		200	6.7	5.1	17.5	142.5	1.41	3.32	4486.58	6.07	112.21	2282.18	4565.1	1432.8	337.72	1905.27	25.79	180.22	178.36	773.85
Итого за день		2920	120.8	123.1	319.5	2866.2	4.81	10.98	10930.45	30.99	344.94	8747.81	16353.84	5547.52	1247.63	7329.91	100.37	691.52	734.36	2625.56

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-193	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,28
106	Каша манная молочная вязкая	200,00	6,10	5,40	34,40	210,50	0,06	0,10	22,19	0,06	0,36	27,52	130,81	109,09	15,10	86,78	0,45	6,15	1,24	22,46
272	Кофейный напиток со ступенным молоком 7-11	200,00	3,50	3,40	19,60	122,50	0,02	0,12	10,79	0,00	0,15	37,94	165,22	161,22	26,03	95,20	0,83	2,66	1,00	13,30
Пром.	Батон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Пром.	Мандарин	150,00	1,20	0,30	11,30	52,50	0,09	0,05	15,00	0,00	57,00	18,00	232,50	52,50	16,50	25,50	0,15	0,45	0,15	225,45
Пром.	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,24	0,20	15,20	1,20	0,90	1,80	0,04	0,32	0,60	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Итого за Завтрак		610,00	13,80	17,20	90,80	572,00	0,22	0,31	97,98	0,19	57,75	251,76	612,13	336,01	70,53	255,28	2,51	13,46	15,09	267,74

Второй завтрак

238/6/с	Чай с молоком Б/сахара 7-11	180,00	2,20	2,10	3,20	40,20	0,02	0,10	9,88	0,00	0,42	28,15	113,19	111,18	13,59	65,42	0,96	6,48	1,27	14,40
10/15	Барни	25,00	1,90	2,50	18,60	104,00	0,02	0,01	2,75	0,00	0,00	82,50	27,50	7,25	5,00	22,50	0,53	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		205,00	4,10	4,60	21,80	144,20	0,26	0,42	110,61	0,19	58,17	362,41	752,82	454,44	89,12	343,20	4,00	19,94	16,36	282,14

Обед

41	Салат "Студенческий	100,00	3,60	10,50	10,10	149,30	0,08	0,10	313,80	0,33	5,19	218,20	306,75	22,11	22,81	71,92	0,98	26,68	4,41	36,22
71	Суп-крем из равных овощей	250,00	6,00	7,70	16,70	159,40	0,10	0,23	215,70	0,07	8,28	133,07	408,35	198,80	34,10	156,82	0,77	24,53	3,19	50,14
229	Макаронные изделия с сыром	180,00	10,00	12,50	33,80	287,40	0,07	0,08	55,08	0,31	0,05	211,88	71,54	170,36	15,96	136,96	0,87	8,79	2,09	12,41
54-16м	Тедгети из говядины с рисом (безглутеновые)	100,00	11,90	13,70	12,20	220,10	0,05	0,11	13,76	0,05	0,46	115,79	212,91	44,03	20,77	139,64	1,58	17,27	11,61	48,31
265	Соус томатный	30,00	0,30	1,00	1,90	17,80	0,00	0,00	9,45	0,02	0,47	0,55	26,93	5,98	2,01	4,25	0,10	0,02	0,12	0,37
54-6хн	Компот из вишни	200,00	0,30	0,20	10,20	42,80	0,01	0,01	4,08	0,00	2,50	6,14	83,43	63,28	9,07	10,46	0,19	0,80	0,04	5,20
143	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,10	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	3,16	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Итого за Обед		920,00	36,50	46,10	111,60	1007,20	0,64	0,99	722,78	0,97	75,12	1307,20	1946,60	973,76	208,68	919,47	9,68	100,28	55,87	445,71

Полдник

П/Ф	Блины, полфабрикат	100	4,8	2,7	29,7	162,4	0,09	0,04	0	0	0	288,04	80,51	6,16	21,75	54,81	1,22	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Яблоко	60	0,2	0,2	5,9	26,6	0,02	0,01	3	0	6	15,6	166,8	9,6	5,4	6,6	1,32	1,2	0,18	4,8
Итого за Полдник		360	6	3,1	55,8	275,6	0,77	1,06	725,78	0,97	85,12	1622,84	2433,91	1003,52	243,83	994,88	15,02	101,48	56,05	450,51

Ужин

18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3	62,1	0,04	0,04	87,92	0	17,9	5,32	212,55	22,15	16,42	31,36	0,74	2,28	0,3	20,77
119	Плов из говядины	248	27,1	26,2	40,4	505,3	0,1	0,19	164,63	0	1,21	276,77	465,79	104,9	57,28	302,2	3,82	39,44	25,31	120,76
54-31хн	Компот из клубники	232	0,1	0	8,4	34	0	0	0	0	1,39	2,18	23,12	75,53	1,61	2,22	0,14	0,23	0,08	4,18
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,4	0,01	0	0	0	0	49,9	9,3	2	1,4	6,5	0,11	0,32	1,58	1,45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	4	19,6	0,02	0,01	0	0	0	40,6	23,5	2,9	4,7	15	0,39	0,44	6	2,4
Итого за Ужин		600	29,6	31,5	60,7	644,4	0,94	1,3	978,33	0,97	105,62	1997,61	3168,17	1211	325,24	1352,16	20,22	144,19	89,32	600,07

Второй ужин

Пром.	Йогурт 1,5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,05	0,27	18	0	1,08	90	273,6	223,2	27	171	0,18	16,2	3,6	36
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Итого за Второй ужин		200	8,9	3,3	20,9	148,6	1,01	1,58	996,33	0,97	106,7	2173,01	3460,17	1438	354,84	1536,16	20,64	160,39	92,92	636,07
Итого за день		2895	98,9	105,8	361,6	2792	3,84	5,66	3631,81	4,26	488,48	7714,83	12373,8	5416,73	1297,24	5401,15	72,07	539,74	325,61	2682,24

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19э	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,28
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200,00	8,30	10,10	37,60	274,90	0,20	0,15	41,63	0,13	0,54	191,58	216,19	141,50	48,87	185,72	1,30	31,61	7,68	35,08
54-21тн	Каша с молоком	200,00	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	17,25	0,00	0,68	49,92	220,23	167,60	34,32	130,28	1,08	11,70	2,92	38,25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Пром.	Батон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Пром.	Яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	7,50	0,00	15,00	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	3,00	0,45	12,00
Итого за Завтрак		600,00	16,50	22,30	79,50	584,90	0,37	0,38	111,38	0,26	16,22	448,60	921,82	345,10	108,69	378,50	6,72	50,19	23,15	90,41

Второй завтрак

54-10н	Чай с клюквой и сахаром	200,00	0,20	0,10	3,20	14,30	0,00	0,01	0,30	0,00	0,76	0,74	32,51	62,87	5,39	8,33	0,78	0,01	0,01	1,20
10/11	Булочка "Лакомка"	50,00	3,50	1,10	24,90	121,20	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	198,68	45,43	9,15	6,03	31,82	0,55	0,01	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		250,00	3,70	1,20	27,50	135,50	0,42	0,41	111,68	0,26	16,98	648,02	999,76	417,12	120,11	418,65	8,05	50,21	23,16	91,61

Обед

54-1бз	Винегрет с растительным маслом	100,00	1,20	8,90	6,70	111,90	0,04	0,03	121,48	0,00	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,10	2,11	19,75
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 250/25	275,00	8,90	8,10	18,90	184,60	0,10	0,10	145,00	0,04	6,86	907,06	453,85	87,31	27,14	109,66	1,44	126,14	7,10	80,28
54-6г	Рис отварной	180,00	4,30	5,80	43,70	244,20	0,04	0,03	22,03	0,11	0,00	183,36	55,86	127,98	28,30	87,09	0,59	25,49	4,98	32,63
54-10р	Рыб с тушеная в томате с овощами (горбуша)	150,00	24,50	14,20	9,50	263,90	0,21	0,20	518,47	12,15	4,27	171,24	521,46	56,23	52,89	252,55	1,31	47,04	50,13	550,05
Пром.	Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	0,02	0,00	0,00	4,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,00	0,40	11,90	58,70	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	121,80	70,50	8,70	14,10	45,00	1,17	1,32	18,00	7,20
Итого за Обед		965,00	43,80	38,00	138,10	1070,00	0,93	0,82	918,66	12,56	35,87	2548,17	2642,42	763,51	280,85	992,12	14,37	264,26	110,22	785,87

Полдник

54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	11,4	188,7	0,04	0,21	34,08	0,1	0,19	120,84	106,2	149,23	21,62	193,78	0,56	19,21	11,34	33,09
492	Компот из яблок и ягод замороженных	250	0,2	0,1	13,4	54,9	0,01	0,01	1,67	0	10,53	5,73	66,91	79,18	4,4	4,84	0,43	0,39	0,16	3,18
Пром.	молоко стухенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	0,01	0,04	4,7	0	0,1	13	36,5	30,7	3,4	21,9	0,02	0,7	0,3	3,5
Итого за Полдник		360	20,7	8,1	30,4	276,3	0,99	1,08	959,11	12,66	46,69	2687,74	2852,03	1022,62	310,27	1212,64	15,38	284,56	122,02	825,64

Ужин

85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	2	10,8	6,6	131,3	0,02	0,06	45,65	0,11	6,7	208,38	108,65	35,69	10,52	38,1	0,45	1,46	3,02	18,09
259	картофель, запеченный в сметанном соусе N259	180	4,1	8,4	22,6	182,1	0,12	0,1	38,48	0,12	9,93	29,86	610,62	68,63	27,91	91,4	1,1	7,97	1,09	41,17
282	Биточек рубленый	100	13	19,8	7,3	259	0,17	0,12	15,7	0,07	0,35	188,19	230,27	29,23	20,11	139,49	1,67	20,58	14,04	55,61
54-21хн	Кисель из брусники	214	0,1	0,1	15,9	65	0	0	1,03	0	1,28	1,51	17,05	69,77	1,3	7,28	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	3	0,2	0	1,2	5,9	0,01	0	0	0	0	12,18	7,05	0,87	1,41	4,5	0,12	0,13	1,8	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	3	0,2	0	1,5	7	0	0	0	0	0	14,97	2,79	0,6	0,42	1,95	0,03	0,1	0,47	0,44
Итого за Ужин		600	19,6	39,1	55,1	650,3	1,31	1,36	1059,97	12,96	64,95	3142,83	3828,46	1227,41	371,94	1495,36	18,85	314,8	142,44	941,67

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,04	0,23	39,6	0	0,54	90	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	16,2	1,8	36
Итого за Второй ужин		200	6,7	5,1	17,9	143,9	1,37	1,6	1099,57	12,96	65,49	3318,23	4109,66	1454,41	399,74	1673,96	19,27	331	144,24	977,67
Итого за день		2975	111	113,8	348,5	2860,9	5,39	5,65	4260,37	51,66	246,2	12793,59	15354,15	5230,17	1591,6	6171,23	82,64	1295,02	565,23	3712,87

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Среда, 2 неделя

Завтрак

342	Омлет с сыром № 342	200,00	23,80	27,90	3,20	358,80	0,09	0,62	288,10	3,42	0,34	323,10	246,11	326,29	28,82	389,00	3,31	32,52	41,45	87,20
461	Чай каркаде	200,00	0,50	0,30	14,20	61,30	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	2,36	86,57	140,98	22,19	16,10	0,68	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Пром.	Батон нарезной	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Пром.	Мандарин	150,00	1,20	0,30	11,30	52,50	0,09	0,05	15,00	0,00	57,00	18,00	232,50	52,50	16,50	25,50	0,15	0,45	0,15	225,45
Пром.	Джем из абрикосов	20,00	0,10	0,00	14,40	57,90	0,00	0,00	10,00	0,00	0,48	0,40	30,40	2,40	1,80	3,60	0,08	0,64	1,20	2,90
Итого за завтрак		610,00	28,40	29,30	61,30	621,90	0,23	0,70	317,30	3,42	57,82	510,46	660,98	531,77	81,31	477,20	5,24	37,49	54,80	320,35

Второй завтрак

5,13	Молоко кипяченое	200,00	5,50	5,60	8,60	106,70	0,06	0,24	26,40	0,00	1,04	76,00	242,36	211,20	24,36	156,60	0,17	18,00	3,52	40,00
10/11	Булочка "Лакомка"	15,00	1,10	0,30	7,30	36,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	59,61	13,63	2,75	1,81	9,55	0,17	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		215,00	6,60	5,90	15,90	143,00	0,31	0,94	343,70	3,42	58,86	646,07	916,97	745,72	107,48	643,35	5,58	55,49	58,32	360,35

Обед

60	Салат по-шкински	100,00	1,00	0,10	3,40	19,00	0,05	0,05	102,95	0,00	43,47	5,05	210,53	18,59	15,68	31,16	0,72	2,54	1,69	17,95
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250,00	9,20	6,80	12,00	146,00	0,13	0,12	102,38	3,83	6,11	141,92	472,25	101,88	28,75	122,67	0,86	30,38	16,00	191,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	9,90	7,60	43,10	280,40	0,26	0,14	23,03	0,11	0,00	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	15,81	19,27
213	Птица тушеная	100,00	22,60	21,40	0,00	282,70	0,07	0,16	57,02	0,00	0,95	364,42	212,62	21,82	20,86	190,14	1,86	45,28	0,00	171,60
10,25	Соус молочный	30,00	0,60	1,50	2,00	23,30	0,01	0,02	6,30	0,02	0,08	5,92	20,20	21,06	2,05	13,36	0,03	1,37	0,36	3,40
54-12хн	Компот из яблок	200,00	0,10	0,00	7,00	28,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,21	19,93	65,11	2,61	1,91	0,12	0,01	0,02	2,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Итого за Обед		910,00	47,00	37,80	90,20	889,60	0,89	1,46	635,38	7,38	110,67	1573,83	2190,63	1041,92	335,22	1269,28	15,14	163,64	108,94	774,90

Полдник

443	Соус шоколадный	20	1.1	0.9	8.4	46.5	0.01	0.03	2.6	0	0.04	9.22	52.72	28.76	10.09	28.74	0.41	0.64	0.49	8.09
Пром.	Сок вишневыи	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
550	Манник	130	7	7.7	25.3	138.7	0.06	0.15	48.52	0.49	0.13	485.32	119.5	67.81	13.31	97.6	0.79	12.36	6.31	27.61
Итого за Полдник		350	9.5	9	56.5	345.6	0.98	1.68	702.5	7.87	125.64	2088.37	2862.85	1172.49	370.62	1431.62	16.94	176.64	115.74	810.6

Ужин

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
438	Дуу	250	20.6	20.8	22.5	359.4	0.16	0.2	40.11	0.13	11.51	186.31	991.34	33.56	51.07	244.76	3.67	14.32	17.81	103.89
54-5хн	Компот из яблок и вишни	230	0.3	0.1	11.7	48.9	0.01	0.01	2.91	0	2.42	8.44	105.52	74.63	6.78	7.96	0.62	0.94	0.09	4.81
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4	0.01	0	0	0	0	49.9	9.3	2	1.4	6.5	0.11	0.32	1.58	1.45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	6	2.4
Итого за Ужин		600	25.2	28.3	53.5	568.5	1.27	1.99	1282.2	8.18	151.74	2569.28	4272.45	1305.92	459.36	1772.68	22.65	209.83	144.06	955.27

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.02	0.01	0	0	0	85.4	18.4	3.8	2.6	13	0.24	0	0	0
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9	0.05	0.23	39.6	0.05	1.44	91.8	259.2	212.4	28.8	172.8	0.18	16.2	3.6	36
Итого за Второй ужин		200	6.7	5.1	17.7	143.2	1.34	2.23	1321.8	8.23	153.18	2746.48	4550.05	1522.12	490.76	1958.48	23.07	226.03	147.66	991.27
Итого за день		2885	123.4	115.4	295.1	2711.8	5.02	9	4602.88	38.5	657.91	10134.49	15453.93	6319.94	1844.75	7552.61	88.62	869.12	629.52	4212.74

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	----------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Четверг, 2 неделя

Завтрак

141	Запеканка из творога	200,00	35,70	22,20	35,50	485,00	0,10	0,50	94,67	0,41	0,63	113,74	271,66	333,26	49,09	426,08	1,19	22,88	23,73	76,17
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,10	3,00	13,40	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,70
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	10,00	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,04	4,70	0,00	0,10	13,00	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	0,70	3,50	0,30
Пром.	Яблоко	132,00	0,50	0,50	12,90	58,60	0,04	0,03	6,60	0,00	13,20	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,90	2,64	0,40	10,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	3,00	0,20	0,00	1,20	5,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,05	0,87	1,41	4,50	0,12	0,13	1,80	0,72
Пром.	Батон нарезной	5,00	0,40	0,10	2,60	13,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	21,35	4,60	0,95	0,65	3,25	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак		550,00	37,70	23,80	60,80	608,70	0,17	0,58	106,35	0,41	13,09	195,82	716,90	453,83	70,99	478,77	5,05	29,36	26,25	91,65

Второй завтрак

5.13	Молоко кипяченое	180,00	4,90	5,10	7,70	96,00	0,05	0,22	23,76	0,00	0,94	68,40	218,12	190,08	21,92	140,94	0,16	16,20	3,17	36,00
32/с	Булочка "Летская"	20,00	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	85,40	18,40	3,80	2,60	13,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		200,00	6,40	5,70	18,00	148,30	0,24	0,81	130,11	0,41	16,03	349,62	953,42	647,71	95,51	632,71	5,45	45,56	29,42	127,65

Обед

18	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	0,90	5,10	3,00	62,10	0,04	0,04	87,92	0,00	17,90	5,32	212,55	22,15	16,42	31,36	0,74	2,28	0,30	20,77
157	Солнина Домашняя	260,00	16,00	17,10	10,80	260,90	0,10	0,39	119,75	0,09	5,14	112,72	521,83	44,81	36,96	225,31	3,48	130,54	6,21	46,65
321	Картофельное пюре	180,00	3,70	5,20	24,10	157,40	0,15	0,12	23,34	0,08	12,45	16,83	759,83	43,39	34,08	100,44	1,24	10,13	0,94	51,75
114	Перец, фаршированный мясом и рисом	160,00	15,00	13,80	12,20	233,00	0,10	0,17	164,24	0,09	79,38	200,02	356,07	41,65	26,79	163,32	2,30	27,88	22,26	60,74
265	Суп томатный	30,00	0,30	1,00	1,90	17,80	0,00	0,00	9,45	0,02	0,47	0,55	26,93	5,98	2,01	4,25	0,10	0,02	0,12	0,37
Пром.	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
143	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,20	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	3,16	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,60	0,50	15,80	78,20	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	24,00	9,60
Итого за Обед		1010,00	42,60	43,30	106,80	987,30	0,76	1,60	535,11	0,69	135,37	204,42	3199,60	840,25	244,01	1257,61	18,08	219,54	89,30	323,65

Полдник

№519	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	12,4	54,5	0,01	0,05	98,04	0	80	1,7	8,4	10,63	2,96	2,96	0,53	0	0	0
303	Блинчики	120	5,3	5,8	15,4	135,6	0,05	0,13	39,94	0,35	0,31	37,56	109,76	93,67	11,51	85,71	0,56	8,42	5,82	23,99
Пром.	Джем из черной смородины	30	0,2	0	21,9	88,5	0	0	2,4	0	12	5,4	42	6,6	4,2	4,8	0,15	0,22	0	3,78
Итого за Полдник		350	6,1	6	49,7	278,6	0,82	1,78	675,49	1,04	227,68	2089,08	3359,76	951,15	262,68	1351,08	19,32	228,18	95,12	351,42

Ужин

20	Салат из свежих помидор с перцем	100	1,1	6,2	3,9	75,3	0,06	0,05	169,27	0	69,95	99,79	240,97	17,84	15,57	22,44	0,77	12,14	2,95	18,63
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	0,05	0,04	24,3	0,12	0	137,97	87,84	67,75	20,95	171,08	0,97	18	19,96	0,25
54-23м	Биточки из курицы	120	22,9	4,3	16,1	195,3	0,09	0,09	16,57	0,04	0,75	238,07	275,52	40,14	76,86	173,3	1,65	18,38	23,39	122,87
54-4соеус	Соеус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	23,87	20,52	16,05	1,72	11,49	0,05	4,22	0,13	3,05
54-31н	Компот из клубники	200	0,1	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	3,16	2,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	12	4,8
Итого за Ужин		660	32,8	20,5	82,8	647,6	1,08	2,01	901,17	1,21	299,61	2771,66	4070,14	1167,84	391,37	1774,3	23,88	282,64	156,78	507,52

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,02	0,01	0	0	0	85,4	18,4	3,8	2,6	13	0,24	0	0	0
Пром.	Йогурт 1,5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,05	0,27	18	0	1,08	90	273,6	223,2	27	171	0,18	16,2	3,6	36
Итого за Второй ужин		200	8,9	3,3	20,9	148,6	1,15	2,29	919,17	1,21	300,69	2947,06	4362,14	1394,84	420,97	1958,3	24,3	298,84	160,38	543,52
Итого за День		2970	134,5	102,6	339	2819,1	4,22	9,07	3267,4	4,97	994,47	10397,66	16661,96	5455,62	1485,53	7452,77	96,08	1104,12	557,25	1945,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

Пятница, 2 неделя

Завтрак

366	Сыр (порциями)	30,00	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,09	78,00	0,29	0,21	243,00	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,00	3,75	0,00
54-26г	Каша жидкая молочная рисовая	250,00	5,70	7,20	30,30	209,00	0,09	0,18	34,45	0,08	0,69	238,05	188,95	175,07	29,93	147,06	0,42	37,70	4,76	42,43
54-21г	Какао с молоком	200,00	4,70	3,50	8,90	85,90	0,07	0,16	17,25	0,00	0,68	49,92	220,23	167,60	34,32	130,28	1,08	11,70	2,92	38,25
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,30	0,20	7,90	39,10	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	81,20	47,00	5,80	9,40	30,00	0,78	0,88	12,00	4,80
Пром.	Батон нарезной	30,00	2,30	0,90	15,40	78,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	128,10	27,60	5,70	3,90	19,50	0,36	0,00	0,00	0,00
Пром.	Джем из абрикосов	30,00	0,20	0,00	21,60	86,90	0,00	0,01	15,00	0,00	0,72	0,60	45,60	3,60	2,70	5,40	0,12	0,96	1,80	4,35
Итого за завтрак		560,00	21,20	20,70	84,10	606,90	0,23	0,47	144,70	0,37	2,30	740,87	555,78	621,77	90,75	482,24	3,06	54,24	25,23	89,83

Второй завтрак

54-1г	Чай без сахара	200,00	0,20	0,00	0,10	1,40	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0,00	0,00	0,00
10/17	Мини рулет	40,00	2,60	3,40	25,50	142,60	0,03	0,02	3,77	0,00	0,00	113,14	37,71	9,94	6,86	30,86	0,72	0,00	0,00	0,00
Итого за Второй завтрак		240,00	2,80	3,40	25,60	144,00	0,26	0,50	148,77	0,37	2,34	854,63	614,07	697,67	101,44	520,28	4,49	54,24	25,23	89,83

Обед

24	салат "Полонезский"	100,00	1,10	10,10	4,50	113,30	0,04	0,05	98,83	0,00	47,16	6,50	215,58	31,14	13,88	25,38	0,64	2,21	5,16	17,89
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 250/25	275,00	11,80	9,50	17,80	203,70	0,20	0,11	186,19	0,07	4,92	307,59	452,45	90,52	36,65	129,42	2,29	43,91	10,01	78,19
139	Жаркое по-домашнему	280,00	23,00	22,40	26,40	399,50	0,20	0,24	41,09	0,13	14,63	63,20	1139,12	32,33	59,58	280,55	4,18	16,57	19,79	124,34
181	Напиток брусничный	200,00	0,10	0,10	10,60	43,60	0,00	0,00	0,96	0,00	1,20	1,14	66,18	6,68	1,22	2,78	0,10	0,00	0,00	0,00
498	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	1,60	0,20	9,00	44,40	0,02	0,01	0,30	0,00	0,00	76,16	16,37	4,96	2,64	13,22	0,19	0,73	2,89	3,22
143	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
Пром.	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,10	7,40	35,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	74,85	13,95	3,00	2,10	9,75	0,17	0,48	2,37	2,18
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10,00	0,70	0,10	4,00	19,60	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	40,60	23,50	2,90	4,70	15,00	0,39	0,44	6,00	2,40
Итого за Обед		1000,00	40,90	43,00	100,70	953,80	0,80	0,97	496,14	0,57	80,25	1455,67	2838,23	936,70	264,21	1024,38	13,05	118,63	72,45	320,25

Полдник

Пром.	Сок апельсиновый	200,00	1,40	0,20	26,40	113,00	0,08	0,04	16,00	0,00	80,00	20,00	358,00	36,00	22,00	26,00	0,60	4,00	0,00	0,00
10/11	Булочка "Лакомка"	100,00	7,10	2,20	48,60	242,30	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	397,37	90,86	18,30	12,05	63,64	1,11	0,02	0,00	0,00
Пром.	Мандарин	50,00	0,40	0,10	3,80	17,50	0,03	0,02	5,00	0,00	19,00	6,00	77,50	17,50	5,50	8,50	0,05	0,15	0,05	75,15
Итого за Полдник		350,00	8,90	2,50	78,80	372,80	1,01	1,06	517,14	0,57	179,25	1879,04	3364,59	1008,50	303,76	1122,52	14,81	122,80	72,50	395,40

Ужин

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	8,90	6,70	111,90	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,10	2,11	19,75
520	Пюре картофельное	180	3,70	5,20	24,10	157,40	0,15	0,12	23,34	0,08	12,45	16,83	759,83	43,39	34,08	100,44	1,24	10,13	0,94	51,75
162	Котлета рыбная "Любительская"	120	15	5,40	6,40	134,30	0,09	0,14	171,76	0,46	0,85	81,58	352,40	54,80	47,72	216,45	1,10	40,44	35,04	584,53
54-50гс	Сок молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	0,01	0,03	6,96	0,02	0,10	25,47	26,26	21,91	2,67	17,31	0,04	4,22	0,45	4,40
54-23гн	Кисель из смородины	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	0,01	2,45	0	19,20	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,80	46,90	0,02	0,01	0	0	0	99,80	23,60	4	2,80	13	0,22	0,64	3,16	2,90
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,10	4	19,60	0,02	0,01	0	0	0	40,60	18,50	2,90	4,70	15	0,39	0,44	6	2,40
Итого за Ужин		650	23	21,40	65,10	544,50	1,35	1,41	843,13	1,13	215,61	2484,47	4828,91	1220,95	418,31	1531,30	18,77	192,01	120,43	1065,21

Второй ужин

Пром.	Батон нарезной	20	1,50	0,60	10,30	52,30	0,02	0,01	0	0	0	85,40	18,40	3,80	2,60	13	0,24	0	0	0
Пром.	Кефир 2,5%	180	5,20	4,50	7,20	90,20	0,07	0,31	39,60	0	1,26	90	262,80	216	25,20	162	0,18	16,20	3,60	36
Итого за Второй ужин		200	6,70	5,10	17,50	142,50	1,44	1,73	882,73	1,13	216,87	2659,87	5110,11	1440,75	446,11	1706,30	19,19	208,21	124,03	1101,21
Итого за День		3000	103,50	96,10	371,80	2764,50	5,09	6,14	3032,61	4,14	696,62	10074,55	17311,69	5926,34	1624,58	6387,02	73,37	750,13	439,87	3061,73

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное 10-и дневное меню МБОУ ШИ №133 (11-17) (осень) (107106)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты замствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник изданий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», «Семидневное меню для основных вариантов стандартных дней оптимизированного состава применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждений (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных учреждениях», «НОВЕЙШИЙ СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ», «Справочник по диетологии», «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изданий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Пермь», «Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях от 7 до 18 лет / Новосибирск, 2022 г.», «Сборник "Хлебoportнформ" 2004», Новосибирск, 2022 г.
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 148.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Завтрак (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	сутки (в %)
Масса(г)	594	550	108%	22 %
Калорийность, ккал.	599.7	515.7-625.6	105%	21%
Количество белков (г)	24.76	18	138%	28%
Количество жиров (г)	21.85	18.4	119%	24%
Количество углеводов (г)	76.02	76.6	99%	20%
Витамин С, мг	35.15	14	251%	50%
Витамин В1, мг	0.25	0.28	89%	18%
Витамин В2, мг	0.47	0.32	147%	29%
Витамин А, мкг рэ	155.81	180	87%	17%
Кальций, мг	449.22	240	187%	37%
Магний, мг	81.86	60	136%	27%
Железо, мг	4.76	3.4	140%	28%
Калий, мг	660.65	240	275%	55%
Иод, мкг	40.71	24	170%	34%
Селен, мкг	32.88	10	329%	66%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Второй завтрак (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	сутки (в %)
Масса(г)	227.3	200	114%	8 %
Калорийность, ккал.	153.2	128.9-176.8	108%	5%
Количество белков (г)	5.26	4.5	117%	6%
Количество жиров (г)	4.61	4.6	100%	5%
Количество углеводов (г)	22.66	19.15	118%	6%
Витамин С, мг	0.71	3.5	20%	1%
Витамин В1, мг	0.06	0.07	86%	4%
Витамин В2, мг	0.15	0.08	188%	9%
Витамин А, мкг рэ	16.98	45	38%	2%
Кальций, мг	153.81	60	256%	13%
Магний, мг	20.43	15	136%	7%
Железо, мг	0.92	0.85	108%	5%
Калий, мг	176.83	60	295%	15%
Иод, мкг	11.32	6	189%	9%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Второй завтрак (в %)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	Селен, мкг
					2.66
		2.5	106%	5%	

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Обед (в %)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	Масса(г)
					947
		800	118%	35 %	
		816-1199.5	110%	33%	
		40.58	150%	45%	
		39.64	144%	43%	
		105.19	92%	27%	
		48.49	231%	69%	
		0.48	114%	34%	
		0.57	119%	36%	
		457	169%	51%	
		329.86	92%	27%	
		152.01	169%	51%	
		7.56	148%	44%	
		1687.96	469%	141%	
		129.35	359%	108%	
		61.06	407%	122%	
		15			

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Полдник (в %)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	Масса(г)
					356.5
		350	102%	13 %	
		272-530.4	108%	11%	
		8.66	96%	10%	
		5.04	55%	5%	
		56.79	148%	15%	
		32.95	471%	47%	
		0.12	86%	9%	
		0.14	88%	9%	
		51.18	57%	6%	
		109.27	91%	9%	
		33.29	111%	11%	
		30			

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Полдник (в сутки (в %))	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины на
Железо, мг	2.23	1.7	131%	13%
Калий, мг	451.9	120	377%	38%
Иод, мкг	6.48	12	54%	5%
Селен, мкг	3.38	5	68%	7%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Ужин (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины на
Масса(г)	615	600	103%	23 %
Калорийность, ккал.	608	544	107%	21%
Количество белков (г)	26.79	18	149%	30%
Количество жиров (г)	25.55	18.4	139%	28%
Количество углеводов (г)	67.73	76.6	88%	18%
Витамин С, мг	29.27	14	209%	42%
Витамин В1, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин В2, мг	0.39	0.32	122%	24%
Витамин А, мкг рэ	614.2	180	341%	68%
Кальций, мг	198.45	240	83%	17%
Магний, мг	99.44	60	166%	33%
Железо, мг	5.06	3.4	149%	30%
Калий, мг	1056.6	240	440%	88%
Иод, мкг	51.44	24	214%	43%
Селен, мкг	42.16	10	422%	84%

Меню Второй ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Второй ужин (в %)	
			Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины на
Масса(г)	200	200	100%	7 %
Калорийность, ккал.	145.3	136	102%	5%
Количество белков (г)	7.34	4.5	163%	8%
Количество жиров (г)	4.6	4.6	100%	5%
Количество углеводов (г)	18.66	19.15	97%	5%
Витамин С, мг	1.07	3.5	31%	2%
Витамин В1, мг	0.08	0.07	114%	6%
Витамин В2, мг	0.26	0.08	325%	16%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй ужин)	Второй ужин (в %)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	Величины (в %)
Витамин А, мкг рэ	31.54	45	70%	4%	
Кальций, мг	220.09	60	367%	18%	
Магний, мг	28.73	15	192%	10%	
Железо, мг	0.42	0.85	49%	2%	
Калий, мг	279.25	60	465%	23%	
Йод, мкг	16.2	6	270%	14%	
Селен, мкг	3.2	2.5	128%	6%	

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков		Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)			1.2	33%
Сахар	8.4		5.4	11.6	72%
Сол	0.4		0		

Меню Второй завтрак

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков		Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)				
Сахар	0.6		0	0	60%
Соль	0		0	0	0%

Меню Обед

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков		Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)				
	2.4		0		
Соль	7.1		0	11.7	61%
Сахар					104%

Меню Полдник

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)

2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);

3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Ужин - 10 дня(ей)Второй ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.5%,

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 107106

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)			
Соль	3.5	0	5.1	69%
Сахар	26.2	8.1	35	75%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)			
Соль	0	0	0	0%
Сахар	0	0	0	0%

Меню Второй ужин

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)			
Соль	0.7	0	1.1	64%
Сахар	7	0	8.2	85%

Меню Ужин

Показатели	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска	Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Фактические значения (г)			
Соль	0	0	0.5	0%
Сахар	3.1	2.7	3.5	89%

32.8%, и 50.7% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 13.7%, 27.1%, и 59.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.3%, 38%, и 44.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 11.3%, 14.8%, и 73.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 17.6%, 37.8%, и 44.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй ужин 20.2%, 28.5%, и 51.4% соответственно.

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует рекомендованным показателям:

Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рз Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Капуй, мг .

5. В меню не превышены рекомендованные уровни содержания соли и сахара.

6. В меню отсутствуют бутерброды, консервированные томаты, .

7. В меню присутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, консервированные овощи, декоменуем исключить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ ШИ № 133" 24.08.26.