

Утверждаю:  
Директор МАУО "ЦШП"

Ганжерли В.П.

Согласовано:  
Директор образовательного учреждения

**Основное (организованное) 12-ти дневное меню по дням недели, для горячего питания детей 7-11 лет в образовательных учреждениях города Мончегорска**

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У             | Ккал           | ВИТАМИНЫ (Mr) |              |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |                |               |              |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
|                               |  |            |              |              |               |                | В1            | С            | А           | Е           | Са                   | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>Понедельник (1 неделя)</b> |  |            |              |              |               |                |               |              |             |             |                      |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                |  |            |              |              |               |                |               |              |             |             |                      |                |               |              |
| 15/2007                       | Сыр (порционный)                               | 35         | 8,82         | 8,7          | -             | 127,4          | 0,02          | 0,35         | 0,12        | 0,12        | 346,5                | 204,75         | 17,68         | 0,17         |
| 174/2007                      | Каша вязкая молочная из риса                   | 200/10     | 7,09         | 10,69        | 45,63         | 296,52         | 0,04          |              |             | 0,87        | 264                  | 150            | 10,5          | 0,3          |
| 377/2007                      | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/3   | 0,23         | 0,06         | 15,21         | 61,86          | -             | 2,2          | -           | -           | 16,00                | 8              | 6             | 0,8          |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 40         | 2,74         | 0,3          | 18,82         | 89,14          | 0,04          | -            | -           |             | 6,94                 | 22,13          | 9,33          | 0,43         |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>503</b> | <b>18,88</b> | <b>19,75</b> | <b>79,66</b>  | <b>574,92</b>  | <b>0,1</b>    | <b>2,55</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,99</b> | <b>633,44</b>        | <b>384,88</b>  | <b>43,51</b>  | <b>1,7</b>   |
| <b>Обед</b>                   |  |            |              |              |               |                |               |              |             |             |                      |                |               |              |
| 446/2003                      | Кукуруза консервная отварная                   | 20         | 0,44         | 0,08         | 2,24          | 11,6           | 0,19          |              |             | 0,27        | 10                   | 90,5           | 52            | 1,85         |
| 96/2007                       | Рассольник Ленинградский                       | 200        | 1,88         | 4,02         | 13,87         | 102,4          | 0,1           | 9            |             | 0,64        | 39,2                 | 167            | 30,4          | 1,12         |
| 279/2007                      | Тефтели в соусе                                | 110        | 11,31        | 14,16        | 11,47         | 213,53         | 0,15          | 1,5          | 0,4         | 0,5         | 15                   | 131            | 24            | 4,4          |
| 302/2007                      | Греча рассыпчатая                              | 150        | 8,97         | 6,18         | 34,97         | 257,32         | 0,12          |              |             |             | 27                   | 202            | 73,5          | 2,4          |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 1,37         | 0,15         | 9,41          | 44,53          | 0,02          |              |             |             | 3,47                 | 11,07          | 4,67          | 0,21         |
| 482/2007                      | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 40         | 2,72         | 0,44         | 16,4          | 82,4           | 0,06          | -            |             |             | 11,4                 | 64,7           | 17,8          | 0,9          |
| 700/2004                      | Напиток из свежемороженых ягод                 | 200        | 0,25         | 0,1          | 25,78         | 106,76         | 0,01          | 50           |             |             | 8                    | 8              | 7             | 0,33         |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>740</b> | <b>26,94</b> | <b>25,13</b> | <b>114,14</b> | <b>818,54</b>  | <b>0,65</b>   | <b>60,5</b>  | <b>0,4</b>  | <b>1,41</b> | <b>114,07</b>        | <b>674,27</b>  | <b>209,37</b> | <b>11,21</b> |
|                               | <b>Всего</b>                                   |            | <b>45,82</b> | <b>44,88</b> | <b>193,8</b>  | <b>1393,46</b> | <b>0,75</b>   | <b>63,05</b> | <b>0,52</b> | <b>2,4</b>  | <b>747,51</b>        | <b>1059,15</b> | <b>252,88</b> | <b>12,91</b> |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                  | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У            | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Mr) |             |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |              |             |
|-------------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |                                     |            |              |              |              |               | В1            | С           | А           | Е           | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Вторник (1 неделя)</b>     |                                     |            |              |              |              |               |               |             |             |             |                      |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                     |            |              |              |              |               |               |             |             |             |                      |               |              |             |
| 446/2003                      | Зеленый горошек консервированный    | 30         | 0,46         | 0,03         | 0,97         | 15            | 0,01          | 1           |             |             | 2                    | 6,2           | 2,1          | 0,07        |
| 243/2007                      | Сосиска отварная, соус красный осн. | 100        | 7,44         | 11,48        | 3,35         | 167,29        | 0,15          | 1,7         | 0,01        | 0,32        | 28                   | 127           | 16           | 1,12        |
| 304/2007                      | Рис отварной                        | 150        | 4,94         | 5,4          | 41,04        | 229,94        | 0,03          | 1,95        | -           | 0,19        | 3,2                  | 38,09         | 9,69         | 0,5         |
| 384/2007                      | Какао со сгущенным молоком          | 200        | 3,88         | 2,5          | 20,64        | 155,2         | 0,03          | 0,31        | 0,01        | 0,05        | 126,27               | 113,22        | 19,92        | 1,03        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                      | 20         | 2,06         | 0,22         | 14,13        | 44,58         | 0,03          | -           |             |             | 5,20                 | 16,60         | 7,00         | 0,32        |
|                               | <b>ИТОГО</b>                        | <b>510</b> | <b>18,63</b> | <b>19,62</b> | <b>79,81</b> | <b>612,01</b> | <b>0,25</b>   | <b>4,96</b> | <b>0,02</b> | <b>0,56</b> | <b>164,67</b>        | <b>301,11</b> | <b>54,71</b> | <b>3,04</b> |

|              |  | Обед       |              |              |              |               |             |              |            |             |              |               |              |             |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 55/2007      | Салат из свеклы с консер. огурцом              | 60         | 0,86         | 2,20         | 4,31         | 52,67         | 0,01        | 2,36         | -          | 4,49        | 27,96        | 32,18         | 16,88        | 1,01        |
| 99/2007      | Суп из овощей                                  | 200        | 1,49         | 4,19         | 10,24        | 80,68         | 0,07        | 12,9         | 0,16       | 0,17        | 6,7          | 48,24         | 18,8         | 0,81        |
| 288/2007     | Курица отварная, соус молочный                 | 100        | 11,32        | 13,46        | 2,02         | 218,57        | 0,02        | 0,8          | 0,23       | 0,56        | 19           | 89            | 11           | 0,9         |
| 203/2007     | Макаронные изделия с маслом                    | 150        | 5,96         | 4,42         | 32,28        | 215,41        | 0,04        | 0,02         |            | 0,01        | 12           | 34            | 8            | 0,8         |
| 699/2004     | Напиток лимонный                               | 200        | 0,14         | 0,02         | 24,43        | 101,2         | 0,01        | 9            | 0,01       | 0,15        | 7,05         | 8,4           | 2,7          | 0,29        |
| 480/2006     | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2,74         | 0,30         | 18,82        | 66,85         | 0,04        | -            | -          |             | 6,94         | 22,13         | 9,33         | 0,43        |
| 482/2006     | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 30         | 2,72         | 0,44         | 16,4         | 61,8          | 0,06        | -            | -          |             | 11,4         | 64,7          | 17,8         | 0,9         |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>770</b> | <b>25,23</b> | <b>25,03</b> | <b>108,5</b> | <b>797,18</b> | <b>0,25</b> | <b>25,08</b> | <b>0,4</b> | <b>5,38</b> | <b>91,05</b> | <b>298,65</b> | <b>84,51</b> | <b>5,14</b> |
| <b>Всего</b> |  |            | 43,86        | 44,65        | 188,31       | 1409,19       | 0,5         | 30,04        | 0,42       | 5,94        | 255,72       | 599,76        | 139,22       | 8,18        |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У             | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Mr) |              |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |               |             |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |  |            |              |              |               |               | В1            | С            | А           | Е           | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
| <b>Среда (1 неделя)</b>       |  |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>                |  |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |               |             |
| 173/2007                      | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы        | 200/10     | 11,53        | 11,98        | 40,9          | 318           | 0,22          | 1,22         | 0,06        | 1,87        | 163,25               | 260           | 73,22         | 2,08        |
| 004/2007                      | Бутерброды с отварными мясными продуктами      | 30/20      | 5,27         | 5,08         | 14,17         | 141,46        | 0,01          |              |             | 0,63        | 127,57               | 117,37        | 21,67         | 1,11        |
| 376/2007                      | Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0,2          | 0,05         | 15,12         | 60,84         |               |              |             |             | 12                   | 8             | 6             | 0,8         |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 1,37         | 0,15         | 9,41          | 66,85         | 0,02          |              |             |             | 3,47                 | 11,07         | 4,67          | 0,21        |
| <b>ИТОГО</b>                  |  | <b>505</b> | <b>18,37</b> | <b>17,26</b> | <b>79,6</b>   | <b>582,69</b> | <b>0,25</b>   | <b>1,22</b>  | <b>0,06</b> | <b>2,5</b>  | <b>306,29</b>        | <b>396,44</b> | <b>105,56</b> | <b>4,2</b>  |
| <b>Обед</b>                   |  |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |               |             |
| 102/2007                      | Суп картофельный с горохом                     | 200        | 4,08         | 4,44         | 13,25         | 120,68        | 0,12          | 0,8          |             | 0,8         | 65,6                 | 262,4         | 38,4          | 1,76        |
| 234/2007                      | Котлета рыбная, соус молочный                  | 100        | 12,25        | 15,50        | 11,43         | 184,63        | 0,08          | 0,4          | 8           | 0,76        | 50,73                | 147,53        | 23            | 0,86        |
| 312/2007                      | Картофельное пюре                              | 200        | 4,74         | 6,71         | 29,42         | 202,36        | 1,1           | 4,3          | 0,04        | 0,19        | 35,46                | 68,8          | 22,67         | 0,97        |
| 70/2007                       | Консервированный огурец                        | 30         | 0,24         | 0,03         | 0,51          | 3,9           | -             | 2,01         | -           | -           | 6,2                  | 6             | 3,8           | 0,14        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2,74         | 0,3          | 18,82         | 66,85         | 0,04          | -            | -           |             | 6,94                 | 22,13         | 9,33          | 0,43        |
| 482/2006                      | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 30         | 2,72         | 0,44         | 16,4          | 61,8          | 0,06          | -            | -           |             | 11,4                 | 64,7          | 17,8          | 0,9         |
| 701/2004                      | Напиток из свежих яблок                        | 200        | 0,10         | 0,10         | 26,4          | 107,51        | 0,02          | 5,4          | -           |             | 12                   | 4             | 4             | 0,8         |
| <b>ИТОГО</b>                  |  | <b>790</b> | <b>26,87</b> | <b>27,52</b> | <b>116,23</b> | <b>790,62</b> | <b>1,42</b>   | <b>12,91</b> | <b>8,04</b> | <b>1,75</b> | <b>188,33</b>        | <b>575,56</b> | <b>119</b>    | <b>5,86</b> |
| <b>Всего</b>                  |  |            | 45,24        | 44,78        | 195,83        | 1373,31       | 1,67          | 14,13        | 8,1         | 4,25        | 494,62               | 972           | 224,56        | 10,06       |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                       | ВЫХОД | Б     | Ж     | У     | Ккал   | ВИТАМИНЫ (Mr) |     |      |     | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |       |      |     |
|-------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|-----|------|-----|----------------------|-------|------|-----|
|                               |  |       |       |       |       |        | В1            | С   | А    | Е   | Ca                   | P     | Mg   | Fe  |
| <b>Четверг (1 неделя)</b>     |  |       |       |       |       |        |               |     |      |     |                      |       |      |     |
| <b>Завтрак</b>                |  |       |       |       |       |        |               |     |      |     |                      |       |      |     |
| 338/2007                      | Фрукт                                    | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47     | 0,03          | 10  |      |     | 16                   | 11    | 9    | 2,2 |
| 223/2007                      | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 185   | 12,91 | 14,86 | 35,95 | 478,95 | 0,06          | 0,5 | 0,07 | 0,6 | 196,4                | 249,6 | 29,8 | 0,6 |



|          |  | <b>Завтрак</b> |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |               |             |  |
|----------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 333/2004 | Макароны с сыром                               | 180            | 12,44        | 12,91        | 41,04         | 317,43        | 0,04        | 0,08         | 1,13         | 0,01        | 180,4         | 199,03       | 16,3          | 9,89        |  |
| 004/2007 | Бутерброды с отварными мясными продуктами      | 30/20          | 5,27         | 5,08         | 14,17         | 137           | 0,01        |              |              | 0,63        | 127,57        | 117,37       | 21,67         | 1,11        |  |
| 376/2007 | Чай с сахаром                                  | 200/15         | 0,2          | 0,05         | 15,12         | 60,84         |             |              | -            | -           | 12            | 8            | 6             | 0,8         |  |
| 338/2007 | Фрукт  | 100            | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 0,03        | 10           |              |             | 16            | 11           | 9             | 2,2         |  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>545</b>     | <b>18,31</b> | <b>18,44</b> | <b>80,13</b>  | <b>562,27</b> | <b>0,08</b> | <b>10,08</b> | <b>1,13</b>  | <b>0,64</b> | <b>335,97</b> | <b>335,4</b> | <b>52,97</b>  | <b>14</b>   |  |
|          |  | <b>Обед</b>    |              |              |               |               |             |              |              |             |               |              |               |             |  |
| 70/2007  | Огурец консервированный                        | 20             | 0,16         | 0,02         | 0,34          | 2,6           |             | 1,34         |              |             | 4,13          | 4            | 2,53          | 0,09        |  |
| 121/2007 | Суп молочный с крупой                          | 200            | 4            | 4,28         | 15,6          | 118,3         | 0,05        | 0,75         | 25           | 5           | 145           | 130          | 22,5          | 0,25        |  |
| 268/2007 | Биточки из свинины, соус красный основной      | 100            | 11,12        | 16,08        | 9,03          | 257,74        | 0,06        | 0,32         | 0,64         | 0,5         | 12            | 109,1        | 16,8          | 0,64        |  |
| 310/2007 | Картофель отварной                             | 170            | 4,02         | 5,29         | 29,39         | 175,4         | 0,13        |              |              |             | 31            | 209          | 76            | 2,7         |  |
| 388/2007 | Напиток из плодов шиповника                    | 200            | 0,68         | 0,28         | 27,62         | 136,6         | 0,03        | 1,22         | 0,18         | 1,68        | 50            | 45           | 32            | 1,02        |  |
| 482/2006 | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 30             | 2,72         | 0,44         | 16,4          | 61,8          | 0,06        | -            |              |             | 11,4          | 64,7         | 17,8          | 0,9         |  |
| 480/2006 | Хлеб пшеничный                                 | 30             | 2,06         | 0,22         | 14,13         | 66,86         | 0,03        | -            |              |             | 5,2           | 16,6         | 7             | 0,32        |  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>750</b>     | <b>24,76</b> | <b>26,61</b> | <b>112,51</b> | <b>819,3</b>  | <b>0,36</b> | <b>3,63</b>  | <b>25,82</b> | <b>7,18</b> | <b>258,73</b> | <b>578,4</b> | <b>174,63</b> | <b>5,92</b> |  |
|          | <b>Всего</b>                                   |                | 43,07        | 45,05        | 192,64        | 1381,57       | 0,44        | 13,71        | 26,95        | 7,82        | 594,7         | 913,8        | 227,6         | 19,92       |  |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У             | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Мг) |              |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |              |              |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
|                               |  |            |              |              |               |               | В1            | С            | А           | Е           | Ca                   | P             | Mg           | Fe           |
|                               | <b>Понедельник (2 неделя)</b>                  |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |              |              |
|                               | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |              |              |
| 15 /2007                      | Сыр (порционный)                               | 30         | 7,56         | 7,46         |               | 109,2         | 0,02          | 0,3          | 0,1         | 0,1         | 297                  | 175,5         | 15,15        | 0,15         |
| 174/2007                      | Каша вязкая молочная из ячневой крупы          | 200/10     | 7,35         | 11,12        | 42,53         | 288,97        | 0,04          | -            | 0,06        | 0,72        | 49                   | 150           | 26           | 0,6          |
| 377/2007                      | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/3   | 0,23         | 0,06         | 15,21         | 61,86         |               | 2,2          |             |             | 16                   | 8             | 6            | 0,8          |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 50         | 3,43         | 0,37         | 23,52         | 111,32        | 0,05          |              |             |             | 8,67                 | 27,66         | 11,67        | 0,53         |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>508</b> | <b>18,57</b> | <b>19,01</b> | <b>81,26</b>  | <b>571,35</b> | <b>0,11</b>   | <b>2,5</b>   | <b>0,16</b> | <b>0,82</b> | <b>370,67</b>        | <b>361,16</b> | <b>58,82</b> | <b>2,08</b>  |
|                               | <b>Обед</b>                                    |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |              |              |
| 101/2004                      | Икра кабачковая                                | 20         | 0,38         | 1,23         | 1,54          | 23,8          |               | 0,56         |             |             | 7,4                  | 6,68          | 2,72         | 0,28         |
| 98/2007                       | Суп крестьянский с крупой                      | 200        | 5,62         | 4,21         | 8,1           | 89,36         | 0,08          | 6,6          | -           | -           | 25,6                 | 160           | 24           | 1            |
| 268/2007                      | Котлета из говядины, соус красный основной     | 100        | 10,55        | 15,89        | 8,95          | 196,19        | 0,08          | -            | 0,06        | 0,8         | 15,68                | 136,8         | 24           | 9,84         |
| 304/2007                      | Рис отварной                                   | 150        | 4,94         | 5,4          | 41,04         | 229,94        | 0,03          | 1,95         |             | 0,19        | 3,2                  | 38,09         | 9,69         | 0,5          |
| 700/2004                      | Напиток из свежемороженых ягод                 | 200        | 0,25         | 0,1          | 25,78         | 106,76        | 0,01          | 50           |             |             | 8                    | 8             | 7            | 0,33         |
| 480 /2006                     | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2,06         | 0,22         | 14,13         | 66,86         | 0,03          | -            | -           |             | 5,2                  | 16,6          | 7            | 0,32         |
| 482/2006                      | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 40         | 2,72         | 0,44         | 16,4          | 82,4          | 0,06          | -            |             |             | 11,4                 | 64,7          | 17,8         | 0,9          |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>740</b> | <b>26,52</b> | <b>27,49</b> | <b>115,94</b> | <b>795,31</b> | <b>0,29</b>   | <b>59,11</b> | <b>0,06</b> | <b>0,99</b> | <b>76,48</b>         | <b>430,87</b> | <b>92,21</b> | <b>13,17</b> |
|                               | <b>Всего</b>                                   |            | 45,09        | 46,5         | 197,2         | 1366,66       | 0,4           | 61,61        | 0,22        | 1,81        | 447,15               | 792,03        | 151,03       | 15,25        |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У             | Ккал           | ВИТАМИНЫ (Mr) |              |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |               |             |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |  |            |              |              |               |                | В1            | С            | А           | Е           | Ca                   | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Вторник (2 неделя)</b>     |  |            |              |              |               |                |               |              |             |             |                      |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>                |  |            |              |              |               |                |               |              |             |             |                      |               |               |             |
| 70/2007                       | Огурец консервированный                        | 30         | 0,24         | 0,03         | 0,51          | 3,9            |               | 2,01         |             |             | 6,2                  | 6             | 3,8           | 0,14        |
| 203/2007                      | Макаронные изделия отварные с маслом           | 170        | 5,62         | 4,98         | 35,48         | 228,88         | 0,05          | 0,02         |             | 0,01        | 13,6                 | 38,53         | 9,07          | 0,91        |
| 243/2007                      | Сосиска отварная, красный соус основной        | 80         | 7,44         | 11,48        | 3,35          | 140,37         | 0,15          | 1,7          | 0,01        | 0,32        | 28                   | 127           | 16            | 1,12        |
| 384/2007                      | Какао со сгущенным молоком                     | 200        | 3,88         | 2,5          | 20,64         | 128,4          | 0,03          | 0,31         | 0,01        | 0,05        | 126,27               | 113,2         | 19,92         | 1,03        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2,06         | 0,22         | 14,13         | 66,86          | 0,03          | -            | -           |             | 5,2                  | 16,6          | 7             | 0,32        |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>510</b> | <b>19,24</b> | <b>19,21</b> | <b>74,11</b>  | <b>568,41</b>  | <b>0,26</b>   | <b>4,04</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,38</b> | <b>179,27</b>        | <b>301,33</b> | <b>55,79</b>  | <b>3,52</b> |
| <b>Обед</b>                   |  |            |              |              |               |                |               |              |             |             |                      |               |               |             |
| 446/2007                      | Кукуруза консервная отварная                   | 20         | 0,44         | 0,08         | 2,24          | 11,6           | 0,19          |              |             | 0,27        | 10                   | 90,5          | 52            | 1,85        |
| 88/2007                       | Щи из свежей капусты с картофелем              | 200        | 1,65         | 4,52         | 5,82          | 73,04          | 0,04          | 16,85        | -           | -           | 52                   | 148           | 18            | 0,64        |
| 234/2007                      | Шницель рыбный, соус молочный                  | 100        | 12,25        | 15,5         | 11,43         | 184,63         | 0,08          | 0,4          | 8           | 0,76        | 50,73                | 147,53        | 23            | 0,86        |
| 312/2007                      | Картофельное пюре                              | 180        | 4,26         | 6,03         | 25,58         | 182,05         | 1             | 3,87         | 0,03        | 0,17        | 31,92                | 62            | 20,4          | 0,87        |
| 349/2007                      | Компот из смеси сухофруктов                    | 200        | 0,25         |              | 27,86         | 130,4          | 0,02          | 5,6          |             | 0,11        | 9,41                 | 6,16          | 5,04          | 0,28        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 50         | 3,43         | 0,37         | 23,52         | 111,32         | 0,05          | -            | -           |             | 8,67                 | 27,67         | 11,67         | 0,53        |
| 480/2006                      | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 50         | 3,4          | 0,55         | 20,5          | 103            | 0,08          | -            |             |             | 14,25                | 80,88         | 22,25         | 1,13        |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>800</b> | <b>25,68</b> | <b>27,05</b> | <b>116,95</b> | <b>796,04</b>  | <b>1,46</b>   | <b>26,72</b> | <b>8,03</b> | <b>1,31</b> | <b>176,98</b>        | <b>562,74</b> | <b>152,36</b> | <b>6,16</b> |
|                               | <b>Всего</b>                                   |            | <b>44,92</b> | <b>46,26</b> | <b>191,06</b> | <b>1364,45</b> | <b>1,72</b>   | <b>30,76</b> | <b>8,05</b> | <b>1,69</b> | <b>356,25</b>        | <b>864,07</b> | <b>208,15</b> | <b>9,68</b> |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У            | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Mr) |             |             |            | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |               |             |
|-------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |   |            |              |              |              |               | В1            | С           | А           | Е          | Ca                   | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Среда (2 неделя)</b>       |   |            |              |              |              |               |               |             |             |            |                      |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>                |   |            |              |              |              |               |               |             |             |            |                      |               |               |             |
| 338/2007                      | Фрукт   | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            | 0,01          | -           | -           | 0,63       | 127,57               | 117,37        | 21,67         | 1,11        |
| 173/2007                      | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы       | 200/10     | 11,53        | 11,98        | 40,9         | 318           | 0,22          | 1,22        | 0,06        | 1,87       | 163,25               | 260,2         | 73,22         | 2,08        |
| 376/2007                      | Чай с сахаром                                 | 200/15     | 0,2          | 0,05         | 15,12        | 60,84         | -             |             | -           | -          | 12                   | 8             | 6             | 0,8         |
| 509/2006                      | Печенье                                       | 20         | 1,54         | 2,64         | 13,54        | 84            | 0,01          | 0,03        |             |            | 5,5                  | 12            | 3,5           | 0,36        |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                  | <b>545</b> | <b>18,54</b> | <b>19,75</b> | <b>83,73</b> | <b>509,84</b> | <b>0,24</b>   | <b>1,25</b> | <b>0,06</b> | <b>2,5</b> | <b>308,32</b>        | <b>397,57</b> | <b>104,39</b> | <b>4,35</b> |
| <b>Обед</b>                   |   |            |              |              |              |               |               |             |             |            |                      |               |               |             |
| 37/2007                       | Салат картофельный с консервированным огурцом | 60         | 0,9          | 3,16         | 7,32         | 57,79         | 0,03          | 6,72        | 0,01        |            | 28,8                 | 27,6          | 11,4          | 0,42        |
| 82/2007                       | Борщ  | 200        | 1,52         | 4,13         | 10,09        | 83,33         | 0,06          | 11,4        | 0,43        | 1,08       | 32,7                 | 67,5          | 18,9          | 1,26        |
| 288/2007                      | Курица отварная, соус молочный                | 100        | 11,32        | 13,46        | 2,02         | 218,57        | 0,02          | 0,8         | 0,23        | 0,56       | 19                   | 89            | 11            | 0,9         |
| 302/2007                      | Греча отварная                                | 150        | 8,97         | 6,18         | 34,97        | 257,32        | 0,12          |             |             |            | 27                   | 202,00        | 73,5          | 2,4         |
| 701/2004                      | Напиток из свежих яблок                       | 200        | 0,1          | 0,1          | 26,4         | 107,51        | 0,02          | 5,4         | -           |            | 12                   | 4             | 4             | 0,8         |

|          |  |            |             |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|----------|--|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 482/2006 | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 40         | 2,72        | 0,44         | 16,4          | 82,4          | 0,06        | -            | -           |             | 11,4          | 64,7          | 17,8          | 0,9         |
| 480/2006 | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 1,37        | 0,15         | 9,41          | 44,53         | 0,02        |              |             |             | 3,47          | 11,07         | 4,67          | 0,21        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>770</b> | <b>26,9</b> | <b>27,62</b> | <b>106,61</b> | <b>851,45</b> | <b>0,33</b> | <b>24,32</b> | <b>0,67</b> | <b>1,64</b> | <b>134,37</b> | <b>465,87</b> | <b>141,27</b> | <b>6,89</b> |
|          | <b>Всего</b>                                   |            | 45,44       | 47,37        | 190,34        | 1361,29       | 0,57        | 25,57        | 0,73        | 4,14        | 442,69        | 863,44        | 245,66        | 11,24       |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У             | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Mr) |              |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |              |             |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |  |            |              |              |               |               | В1            | С            | А           | Е           | Ca                   | Р             | Mg           | Fe          |
|                               | <b>Четверг (2 неделя)</b>                      |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |              |             |
|                               | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |              |             |
| 338/2007                      | Фрукт (яблоко)                                 | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 0,01          | -            | -           | 0,63        | 127,57               | 117,37        | 21,67        | 1,11        |
| 223/2007                      | Запеканка творожная со сгущенным молоком       | 200        | 12,91        | 14,86        | 35,95         | 388,77        | 0,06          | 0,5          | 0,07        | 0,6         | 196,4                | 249,6         | 29,8         | 0,6         |
| 380/2007                      | Кофейный напиток со сгущенным молоком          | 200        | 2,88         | 3,4          | 20,6          | 130,6         | 0,01          | 0,2          | -           | -           | 36                   | 48            | 0            | 0           |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>500</b> | <b>17,93</b> | <b>18,48</b> | <b>83,68</b>  | <b>566,37</b> | <b>0,1</b>    | <b>0,85</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,6</b>  | <b>240,6</b>         | <b>316,2</b>  | <b>37,8</b>  | <b>1,22</b> |
|                               | <b>Обед</b>                                    |            |              |              |               |               |               |              |             |             |                      |               |              |             |
| 101 /20 04                    | Икра кабачковая                                | 20         | 0,38         | 1,23         | 1,54          | 23,8          | 0             | 0,56         |             | 0           | 7,4                  | 6,68          | 2,72         | 0,28        |
| 102/2007                      | Суп картофельный с горохом                     | 200        | 4,08         | 4,44         | 13,25         | 120,68        | 0,12          | 0,8          | -           | 0,8         | 65,6                 | 262,4         | 38,4         | 1,76        |
| 265/2007                      | Плов   | 180        | 15,3         | 19,87        | 30,88         | 435,46        | 0,02          | 2,71         | 0,02        | 0,1         | 280,4                | 396,8         | 1,6          | 0,64        |
| 699/2004                      | Напиток лимонный                               | 200        | 0,14         | 0,02         | 24,43         | 101,2         | 0,01          | 9            | 0,01        | 0,15        | 7,05                 | 8,4           | 2,7          | 0,29        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 50         | 2,06         | 0,22         | 14,13         | 66,86         | 0,03          |              | -           |             | 5,2                  | 16,6          | 7            | 0,32        |
| 482/2006                      | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 50         | 2,72         | 0,44         | 16,4          | 82,4          | 0,06          | -            | -           |             | 11,4                 | 64,7          | 17,8         | 0,9         |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>700</b> | <b>24,68</b> | <b>26,22</b> | <b>100,63</b> | <b>830,4</b>  | <b>0,24</b>   | <b>13,07</b> | <b>0,03</b> | <b>1,05</b> | <b>377,05</b>        | <b>755,58</b> | <b>70,22</b> | <b>4,19</b> |
|                               | <b>Всего</b>                                   |            | 42,61        | 44,7         | 184,31        | 1396,77       | 0,34          | 13,92        | 0,1         | 1,65        | 617,65               | 1071,78       | 108,02       | 5,41        |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                         | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У            | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Mr) |             |             |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |              |            |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|------------|
|                               |  |            |              |              |              |               | В1            | С           | А           | Е           | Ca                   | Р             | Mg           | Fe         |
|                               | <b>Пятница (2 неделя)</b>                  |            |              |              |              |               |               |             |             |             |                      |               |              |            |
|                               | <b>Завтрак</b>                             |            |              |              |              |               |               |             |             |             |                      |               |              |            |
| 15/2007                       | Сыр (порционный)                           | 35         | 8,82         | 8,7          |              | 127,4         | 0,02          | 0,35        | 0,12        | 0,12        | 346,5                | 204,75        | 17,68        | 0,17       |
| 174/2007                      | Каша вязкая молочная из риса               | 200/10     | 7,09         | 10,69        | 45,63        | 296,52        | 0,04          |             |             | 0,87        | 264                  | 150           | 10,5         | 0,3        |
| 377/2007                      | Чай с сахаром и лимоном                    | 200/15/3   | 0,23         | 0,06         | 15,21        | 61,86         |               | 2,2         |             |             | 16                   | 8             | 6            | 0,8        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                             | 40         | 2,74         | 0,3          | 18,82        | 89,14         | 0,04          | -           | -           |             | 6,94                 | 22,13         | 9,33         | 0,43       |
|                               | <b>ИТОГО</b>                               | <b>500</b> | <b>18,88</b> | <b>19,75</b> | <b>79,66</b> | <b>574,92</b> | <b>0,1</b>    | <b>2,55</b> | <b>0,12</b> | <b>0,99</b> | <b>633,44</b>        | <b>384,88</b> | <b>43,51</b> | <b>1,7</b> |
|                               | <b>Обед</b>                                |            |              |              |              |               |               |             |             |             |                      |               |              |            |
| 55/2007                       | Салат из свеклы с консервированным огурцом | 60         | 0,86         | 2,21         | 4,31         | 52,67         | 0,01          | 2,36        | -           | 4,49        | 27,96                | 32,18         | 16,88        | 1,01       |
| 96/2007                       | Рассольник Ленинградский                   | 200        | 1,88         | 4,02         | 13,87        | 102,4         | 0,1           | 9           |             | 0,64        | 39,2                 | 167           | 30,4         | 1,12       |
| 279/2007                      | Тефтели в соусе                            | 110        | 11,31        | 14,16        | 11,47        | 213,53        | 0,12          | 1,5         | 0,04        | 0,50        | 15                   | 131           | 24           | 4,4        |
| 312/2007                      | Картофельное пюре                          | 180        | 4,26         | 6,03         | 25,58        | 182,05        | 1             | 3,87        | 0,03        | 0,17        | 31,92                | 62            | 20,4         | 0,87       |

|          |  |            |              |              |               |               |             |              |             |            |               |               |               |             |
|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 480/2006 | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2,06         | 0,22         | 14,13         | 66,86         | 0,03        |              | -           |            | 5,2           | 16,6          | 7             | 0,32        |
| 482/2006 | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 50         | 3,4          | 0,55         | 20,05         | 103           | 0,08        | -            |             |            | 14,25         | 80,88         | 22,25         | 1,13        |
| 700/2004 | Напиток из свежемороженых ягод                 | 200        | 0,25         | 0,1          | 25,78         | 106,76        | 0,01        | 50           |             |            | 8             | 8             | 7             | 0,33        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>830</b> | <b>24,02</b> | <b>27,29</b> | <b>115,19</b> | <b>827,27</b> | <b>1,35</b> | <b>66,73</b> | <b>0,07</b> | <b>5,8</b> | <b>141,53</b> | <b>497,66</b> | <b>127,93</b> | <b>9,18</b> |
|          | <b>Всего</b>                                   |            | 42,9         | 47,04        | 194,85        | 1402,19       | 1,45        | 69,28        | 0,19        | 6,79       | 774,97        | 882,54        | 171,44        | 10,88       |

| № рецептуры и год по сборнику | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                             | ВЫХОД      | Б            | Ж            | У             | Ккал          | ВИТАМИНЫ (Мг) |              |              |             | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |               |               |             |
|-------------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                               |  |            |              |              |               |               | В1            | С            | А            | Е           | Са                   | Р             | Mg            | Fe          |
|                               | <b>Суббота (2 неделя)</b>                      |            |              |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |             |
|                               | <b>Завтрак</b>                                 |            |              |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |             |
| 338/2007                      | Фрукт  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 0,03          | 10           |              |             | 16                   | 11            | 9             | 2,2         |
| 243/2007                      | Сосиска отварная, красный соус основной        | 80         | 7,44         | 11,48        | 3,35          | 140,37        | 0,15          | 1,7          | 0,01         | 0,32        | 28                   | 127,2         | 16            | 1,12        |
| 203/2007                      | Макаронные изделия отварные                    | 170        | 5,62         | 4,98         | 35,48         | 228,88        | 0,05          | 0,02         |              | 0,01        | 13,6                 | 38,53         | 9,07          | 0,91        |
| 384/2007                      | Какао со сгущенным молоком                     | 200        | 3,88         | 2,5          | 20,64         | 128,4         | 0,03          | 0,31         | 0,01         | 0,05        | 126,27               | 113,2         | 19,92         | 1,03        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 1,38         | 0,15         | 9,42          | 44,58         | 0,02          | -            | -            |             | 3,47                 | 11,07         | 4,67          | 0,21        |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>570</b> | <b>18,72</b> | <b>19,51</b> | <b>78,69</b>  | <b>589,23</b> | <b>0,28</b>   | <b>12,03</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,38</b> | <b>187,34</b>        | <b>301</b>    | <b>58,66</b>  | <b>5,47</b> |
|                               | <b>Обед</b>                                    |            |              |              |               |               |               |              |              |             |                      |               |               |             |
| 62/2007                       | Салат из моркови с сахаром                     | 60         | 0,75         | 0,06         | 6,97          | 32,13         | 0,04          | 2,58         | 12           | 0           | 19,2                 | 31,8          | 20,4          | 0,36        |
| 99/2007                       | Суп из овощей                                  | 200        | 1,49         | 4,19         | 10,24         | 80,68         | 0,07          | 12,9         | 0,16         | 0,17        | 6,7                  | 48,24         | 18,8          | 0,81        |
| 259/2007                      | Жаркое по домашнему                            | 200        | 16,5         | 22,37        | 21,1          | 422,82        | 0,13          | 7,67         |              | 0,1         | 26,67                | 156,67        | 36,67         | 2,33        |
| 700/2004                      | Напиток из свежемороженых ягод                 | 200        | 0,25         | 0,1          | 25,78         | 106,76        | 0,01          | 50           |              |             | 8                    | 8             | 7             | 0,33        |
| 480/2006                      | Хлеб пшеничный                                 | 40         | 2,74         | 0,3          | 18,82         | 89,14         | 0,06          | -            | -            |             | 5,2                  | 16,6          | 7             | 0,32        |
| 482/2006                      | Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный | 50         | 3,4          | 0,55         | 20,5          | 103           | 0,08          | -            | -            |             | 14,25                | 80,88         | 22,25         |             |
|                               | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>750</b> | <b>25,13</b> | <b>27,57</b> | <b>103,41</b> | <b>834,53</b> | <b>0,39</b>   | <b>73,15</b> | <b>12,16</b> | <b>0,27</b> | <b>80,02</b>         | <b>342,19</b> | <b>112,12</b> | <b>4,15</b> |
|                               | <b>Всего</b>                                   |            | 43,85        | 47,08        | 182,1         | 1423,76       | 0,67          | 85,18        | 12,18        | 0,65        | 267,36               | 643,19        | 170,78        | 9,62        |