

Утверждаю:

Директор МАУО "ЦШП"

Ганжерли В.П.

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Примерное

осенне-зимнее двенадцатидневное 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
	Понедельник (1 неделя)													
	Завтрак													
15/2007	Сыр (порционный)	35	8,82	8,7	-	127,40	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
	ИТОГО		18,88	19,75	79,66	574,92	0,1	2,55	0,12	0,99	633,44	384,88	43,51	1,7
	Обед													
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 и свежемороженой черной смородины	200	0,25	0,1	25,78	106,76	0,01	50			8	8	7	0,33
	ИТОГО		26,94	25,13	114,14	818,54	0,65	60,5	0,4	1,41	114,07	674,27	209,37	11,21
	Всего		45,82	44,88	193,8	1393,46	0,75	63,05	0,52	2,4	747,51	1059,15	252,88	12,91

№ рецептуры и год по сборнику	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Вторник (1 неделя)													
	Завтрак													
446/2003	Зеленый горошек консервированный	10	0,31	0,02	0,65	4	0,01	1			2	6,2	2,1	0,07
243/2007	Сосиска отварная, соус красный основной	80	7,44	11,48	3,35	140,37	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	128,4	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	19,92	1,03
480/2006	Хлеб пшеничный	30	2,06	0,22	14,13	66,86	0,03	-			5,20	16,60	7,00	0,32
	ИТОГО		18,63	19,62	79,81	569,57	0,25	4,96	0,02	0,56	164,67	301,11	54,71	3,04
	Обед													
55/2007	Салат из свеклы с консервированным 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	40	2,74	0,30	18,82	89,14	0,04	-	-		6,94	22,13	9,33	0,43
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
	ИТОГО		25,23	25,03	108,5	840,07	0,25	25,08	0,4	5,38	91,05	298,65	84,51	5,14
	Всего		43,86	44,65	188,31	1409,64	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	Са	Р	Mg	Fe
	Среда (1 неделя)													
	Завтрак													
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
006/2007	Бутерброт с колбасой	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	20	1,37	0,15	9,41	44,53	0,02				3,47	11,07	4,67	0,21
	ИТОГО		18,37	17,26	79,6	564,83	0,25	1,22	0,06	2,5	306,29	396,44	105,56	4,2
	Обед													
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	40	2,74	0,3	18,82	89,14	0,04	-	-		6,94	22,13	9,33	0,43
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
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	0,10	0,10	26,4	107,51	0,02	5,4	-		12	4	4	0,8
	ИТОГО		26,87	27,52	116,23	790,62	1,42	12,91	8,04	1,75	188,33	575,56	119	5,86
	Всего		45,24	44,78	195,83	1355,45	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	Са	Р	Mg	Fe
	Четверг (1 неделя)													
	Завтрак													
2/2007	Бутерброд с повидлом	30/20	2,14	0,22	27,13	116,86	0,03	0,15			8,2	18,6	8	0,62
223/2007	Запеканка творожная со сгущенным молоком	145	12,91	14,86	35,95	369,33	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		
	ИТОГО		17,93	18,48	83,68	616,79	0,1	0,85	0,07	0,6	240,6	316,2	37,8	1,22
	Обед													
446/2003	Кукуруза консервированная отварная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,19			0,27	10	90,5	52	1,85
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
268/2007	Биточки говяжьи, соус красный основной	80	10,55	15,89	8,95	196,19	0,08		0,06	0,8	15,68	136,8	24	9,84
302/2007	Греча отварная	150	8,97	6,18	34,97	257,32	0,12	-	-	-	27,00	202	73,5	2,4
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	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
	ИТОГО		26,51	26,94	114,64	828,1	0,56	17	0,49	2,26	111,39	584,26	198,24	16,85
	Всего		44,44	45,42	198,32	1444,89	0,66	17,85	0,56	2,86	351,99	900,46	236,04	18,07

№ рецептуры и год по сборнику	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Пятница (1 неделя)													
	Завтрак													
446/2003	Зеленый горошек	10	0,31	0,02	0,65	4	0,01	1			2	6,2	2,1	0,07
210/2007	Омлет натуральный	150	12,11	13,21	14,76	251,71	0,04	0,32	30	0,92	102,1	171,7	14,6	0,09
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	27,67	11,67	0,53
509/2006	Печенье	40	3,08	5,28	27,08	168	0,02	0,06			11	24	7	0,72
	ИТОГО		19,16	18,94	81,22	596,89	0,12	3,58	30	0,92	139,77	237,57	41,37	2,21
	Обед													
45/2007	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,36	54,28	0,02	9,58	0,12	0,25	27,6	33	9	0,8
103/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,35	15,9	105,14	0,06	9	0,46	0,22	11,25	35,9	16	0,66
294/2007	Котлета рубленая из птицы, соус молочный	80	14,27	15,48	6,86	205	0,08	0,77	0,29		59,4	97,71	25,77	1,48
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
480/2006	Хлеб пшеничный	20	1,37	0,15	9,41	44,53	0,02				3,47	11,07	4,67	0,21
482/2006	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	30	2,04	0,33	12,3	61,8	0,04	-	-		8,55	48,52	13,35	0,68
700/2004	Напиток из свежемороженой красной смородины	200	0,25	0,1	25,78	106,76	0,01	50			8	8	7	0,33
	ИТОГО		26,12	26,86	116,65	807,45	0,26	71,3	0,87	0,66	121,47	272,29	85,48	4,66
	Всего		45,28	45,8	197,87	1404,34	0,38	74,88	30,87	1,58	261,24	509,86	126,85	6,87

№ рецептуры и год по сборнику	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суббота (1 неделя)													
	Завтрак													
333/2004	Макароны с сыром	200	12,44	12,91	41,04	352,7	0,04	0,08	1,13	0,01	180,4	199,03	16,3	9,89
006/2007	Бутерброт с колбасой	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
338/2007	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	ИТОГО		18,31	18,44	80,13	602	0,08	10,08	1,13	0,64	335,97	335,4	52,97	14
	Обед													
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	80	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	180	4,02	5,29	29,39	185,72	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	40	2,72	0,44	16,4	82,4	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
	ИТОГО		24,76	26,61	112,51	850,22	0,36	3,63	25,82	7,18	258,73	578,4	174,63	5,92
	Всего		43,07	45,05	192,64	1452,22	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 (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Понедельник (2 неделя)													
	Завтрак													
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
	ИТОГО		18,57	19,01	81,26	571,35	0,11	2,5	0,16	0,82	370,67	361,16	58,82	2,08
	Обед													
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	80	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 свежемороженой черной смородины	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
	ИТОГО		26,52	27,49	115,94	795,31	0,29	59,11	0,06	0,99	76,48	430,87	92,21	13,17
	Всего		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	Са	Р	Mg	Fe
	Вторник (2 неделя)													
	Завтрак													
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
	ИТОГО		19,24	19,21	74,11	568,41	0,26	4,04	0,02	0,38	179,27	301,33	55,79	3,52
	Обед													
446/2007	Кукуруза консервированная 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
	ИТОГО		25,68	27,05	116,95	796,04	1,46	26,72	8,03	1,31	176,98	562,74	152,36	6,16
	Всего		44,92	46,26	191,06	1364,45	1,72	30,76	8,05	1,69	356,25	864,07	208,15	9,68

№ рецептуры и год по сборнику	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Среда (2 неделя)													
	Завтрак													
006/2007	Бутерброт с колбасой	30/20	5,27	5,08	14,17	141,46	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
	ИТОГО		18,54	19,75	83,73	604,3	0,24	1,25	0,06	2,5	308,32	397,57	104,39	4,35
	Обед													
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
	ИТОГО		26,9	27,62	106,61	851,45	0,33	24,32	0,67	1,64	134,37	465,87	141,27	6,89
	Всего		45,44	47,37	190,34	1455,75	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	Са	Р	Mg	Fe
	Четверг (2 неделя)													
	Завтрак													
2/2007	Бутерброд с повидлом	30/20	2,14	0,22	27,13	116,86	0,03	0,15			8,2	18,6	8	0,62
223/2007	Запеканка творожная со сгущенным молоком	145	12,91	14,86	35,95	369,33	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
	ИТОГО		17,93	18,48	83,68	616,79	0,1	0,85	0,07	0,6	240,6	316,2	37,8	1,22
	Обед													
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	150	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	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
	ИТОГО		24,68	26,22	100,63	830,4	0,24	13,07	0,03	1,05	377,05	755,58	70,22	4,19
	Всего		42,61	44,7	184,31	1447,19	0,34	13,92	0,1	1,65	617,65	1071,78	108,02	5,41

№ рецептуры и	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Пятница (2 неделя)													
	Завтрак													
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
	ИТОГО		18,88	19,75	79,66	574,92	0,1	2,55	0,12	0,99	633,44	384,88	43,51	1,7
	Обед													
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 свежемороженой черной смородины	200	0,25	0,1	25,78	106,76	0,01	50			8	8	7	0,33
	ИТОГО		24,02	27,29	115,19	827,27	1,35	66,73	0,07	5,8	141,53	497,66	127,93	9,18
	Всего		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	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суббота (2 неделя)													
	Завтрак													
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
338/2007	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
480/2006	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,15	9,42	44,58	0,02	-	-		3,47	11,07	4,67	0,21
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
	ИТОГО		18,72	19,51	78,69	589,23	0,28	12,03	0,02	0,38	187,34	301	58,66	5,47
	Обед													
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 свежемороженой красной смородины	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	
	ИТОГО		25,13	27,57	103,41	834,53	0,39	73,15	12,16	0,27	80,02	342,19	112,12	4,15
	Всего		43,85	47,08	182,1	1423,76	0,67	85,18	12,18	0,65	267,36	643,19	170,78	9,62