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 (Мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник (1 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 ,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	**503**	**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 консерванная 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	O,Q2				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 свежемороженных ягод	200	0,25	0,1	25,78	106,76	0,01	50			8	8	7	0,33
	ИТОГО	**740**	**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	Kkал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник (1 неделя)													
	Завтрак													
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 сгущеным 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
	ИТОГО	**510**	**18.63**	**19.62**	**79.81**	**612.01**	**0.25**	**4.96**	**0.02**	**0.56**	**164.67**	**301.11**	**54.71**	**3.04**
	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	Макароные 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
	ИТОГО	**770**	**25.23**	**25.03**	**108.5**	**797.18**	**0.25**	**25.08**	**0.4**	**5.38**	**91.05**	**298.65**	**84.51**	**5.14**
	Всего		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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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
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
	ИТОГО	**505**	**18.37**	**17.26**	**79.6**	**582.69**	**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	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
	ИТОГО	**790**	**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	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 (Мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Четверг (1 неделя)													
	Завтрак													
338/2007	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10			16	11	9	2.2
223/2007	Запеканка творожная со сгущеным 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
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
	ИТОГО	**503**	**17.93**	**18.48**	**83.68**	**587.81**	**0.1**	**0.85**	**0.07**	**0.6**	**240.6**	**316.2**	**37.8**	**1.22**
	Обед													
446/2003	Кукуруза консервированая 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	90	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	O,Q3	-			5.2	16.6	7	0.32
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
	ИТОГО	**720**	**26.51**	**26.94**	**114.64**	**807.5**	**0.56**	**17**	**0.49**	**2.26**	**111.39**	**584.26**	**198.24**	**16.85**
	Всего		44.44	45.42	198.32	1395.31	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	Kkал	ВИТАМИНЫ (Мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Пятница (1 неделя)													
	Завтрак													
446/2003	Зеленый горошек	40	0.31	0.02	0.65	4	0.01	1			2	6.2	2.1	0.07
210/2007	Омлет натуральный	180	12.11	13.21	14.76	302.05	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	20	3.08	5.28	27.08	84	0.02	0.06			11	24	7	0.72
	ИТОГО	**508**	**19.16**	**18.94**	**81.22**	**563.23**	**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 рубленная из птицы, соус молочный	100	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 свежемороженных ягод	200	0.25	0.1	25.78	106.76	0.01	50			8	8	7	0.33
	ИТОГО	**760**	**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	1370.68	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суббота (1 неделя)													
	Завтрак													
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 сахором	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
	ИТОГО	**545**	**18.31**	**18.44**	**80.13**	**562.27**	**0.08**	**10.08**	**1.13**	**0.64**	**335.97**	**335.4**	**52.97**	**14**
	Обед													
70/2007	Огурец консервированый	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,Q3	-			5.2	16.6	7	0.32
	ИТОГО	**750**	**24.76**	**26.61**	**112.51**	**819.3**	**0.36**	**3.63**	**25.82**	**7.18**	**258.73**	**578.4**	**174.63**	**5.92**
	Всего		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	Kkал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	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	**508**	**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	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,Q3	1.95		0.19	3.2	38.09	9.69	0.5
700/2004	Напиток из свежемороженных 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,Q3	-	-		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	**740**	**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	Kkал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник (2 неделя)													
	Завтрак													
70/2007	Огурец консервированый	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 сгущеным 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	**510**	**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 консерванная 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	**800**	**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 (Мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Среда (2 неделя)													
	Завтрак													
338/2007	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.01	-	-	0,6 3	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	**545**	**18.54**	**19.75**	**83.73**	**509.84**	**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	**770**	**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	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 (Мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Четверг (2 неделя)													
	Завтрак													
338/2007	Фрукт (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.01	-	-	0.6 3	127.57	117.37	21.67	1.11
223/2007	Запеканка творожная со сгущеным 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 сгущеным молоком	200	2.88	3.4	20.6	130.6	0.01	0.2	-	-	36	48	0	0
	ИТОГО	**500**	**17.93**	**18.48**	**83.68**	**566.37**	**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	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
	ИТОГО	**700**	**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	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			
							B1	C	A	E	Ca	P	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	**500**	**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 свежемороженных ягод	200	0.25	0.1	25.78	106.76	0.01	50			8	8	7	0.33
	ИТОГО	**830**	**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 год по сборнику	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	Б	Ж	У	Kkал	ВИТАМИНЫ (Mr)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суббота (2 неделя)													
	Завтрак													
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 сгущеным 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
	ИТОГО	**570**	**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 свежемороженных 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	
	ИТОГО	**750**	**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