

"Согласовано"

"Согласовано"

"Согласовано"

"Согласовано"

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

МАОУ "Экономическая школа № 145" г. Перми

Зав. \_\_\_\_\_ /Саранина Е.С./



Директор \_\_\_\_\_ /Снигирева А.Ю./

### Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

ОБЕД 11-17 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход, г (мл)	N блюда по сборн.	Сумма, руб	Пищевые вещества, г				Витамины, мг мкг				Минеральные вещ., мг мкг				
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I
<b>День 1</b>																
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100 4/2013	100	4/2013		1,6	10,1	9,6	135,8			37,8			40,5	26,2	13,4	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250 144/2013	250	144/2013		6,2	4,2	21,6	149,4	0,2		4,0	20,0		28,8	55,3	21,1	1,5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	70/40	192		19,1	17,5	6,9	261,5	0,3	2,3	34,1	8480,0		26,9	336,8	20,3	7,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	237/2013		10,5	8,7	47,4	309,4		0,2	6,0	32,6		18,5	249,2	165,6	5,6
СОК	200	518/2013		2,0	0,4	44,0	187,6			8,0			28,0	28,0	16,0	5,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9

Итого по подменю: 650,0

48,0 42,1 179,0 1289,1 0,6 2,5 89,9 8532,6 156,5 759,1 251,4 22,3

### День 2

<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	50/2013		1,4	5,1	8,4	85,0			9,5			35,2	41,0	20,9	1,3
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 250	250	143/2016		2,6	5,8	10,7	105,3			17,5	35,0		31,8	22,5	8,2	0,3
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА) 100 412/203	100	412/2013		15,7	14,7	10,1	236,1	0,1	0,2	1,7	57,1		42,7	145,7	17,0	1,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013	180	291/2013		6,9	6,7	43,3	260,9	0,1			32,7		13,6	55,7	9,8	1,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200 509/2013	200	509/2013		0,3	0,2	25,1	103,4			8,2			11,8	7,3	5,5	1,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9

Итого по подменю: 950,0

35,5 33,7 147,1 1036,1 0,3 0,2 36,9 124,8 148,9 335,8 76,4 6,9

### День 3

<b>Обед</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/	100	246		1,1	0,2	3,9	21,8	0,1		26,0			16,2	26,9	20,7	0,9
СУП С КРУПОЙ 250 155/2013	250	155/2013		3,4	7,9	18,5	158,1	0,1		1,0	15,0		18,5	70,2	23,0	0,8
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	191		10,7	11,6	3,3	160,5		0,1	3,6			7,8	108,5	16,0	1,6

Наименование блюда	г (мл)	по сборн.	руб	Пищевые вещества, г/ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180	429/2013		3,9	7,3	26,0	185,6			0,1	0,4	37,8	34,3	26,7	3,8		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013	200	519/2013		0,7	0,3	24,6	103,8			0,1	200,0		12,5	3,4	3,4	0,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	108/2013		3,8	0,4	24,6	117,5										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	
<b>Итого по подменю: 840,0</b>				27,6	28,4	120,9	851,7	0,3	0,3	231,0	52,8	103,1	299,3	81,9	5,8		

#### День 4

##### Обед

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50			2,0	13,2	29,6	244,8						14,0	47,5	49,5	1,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 128/2013	250	128/2013		2,1	5,8	12,7	111,2				15,4	35,0	38,0	38,7	15,7	0,9	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	100	161		36,9	29,3	10,6	454,7	0,3	0,8	0,9	420,6	113,9	449,9	43,1	4,1		
РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180	224/2008 П		4,6	3,2	48,0	239,2	0,1			14,2	6,0	98,3	32,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК 200 513/2013	200	513/2013		0,1	0,1	22,2	90,1				2,3	4,3	2,5	2,1	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		
<b>Итого по подменю: 900,0</b>				54,3	52,8	172,6	1385,4	0,5	0,8	18,6	469,8	190,0	700,5	157,8	9,7		

#### День 5

##### Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100	100	106/2013		0,9	0,1	2,3	14,1				14,0		32,6	36,5	18,9	0,6	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 154/2013	250	154/2013		2,4	5,9	13,9	118,2				12,3	35,0	28,7	53,4	10,2	0,4	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 380/2013	100	380		17,3	18,6	4,4	254,4	0,1	0,2	20,7	61,5	40,9	183,9	26,4	2,6		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 426/2013*	180	239		3,7	6,6	29,4	191,7				3,6	32,4	10,0	5,8	2,5	0,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 508/2013	200	508/2013				15,0	59,9						0,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		
<b>Итого по подменю: 950,0</b>				32,9	32,4	114,5	883,7	0,2	0,2	50,6	128,9	126,5	343,2	73,0	5,6		

#### День 6

##### Обед

САЛАТ КАРТОФ,С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	31		3,0	11,4	10,6	156,8			0,1	2,4	25,0	11,2	34,1	5,7	0,4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	142/2013		2,1	5,8	9,3	98,2				24,0	35,0	37,1	29,5	10,7	0,4	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 404/2013	100	404/2013		26,0	26,3	0,2	341,4	0,1	0,2	2,6	100,0	22,8	235,6	25,7	2,3		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013	180	291/2013		6,9	6,7	43,3	260,9	0,1			32,7	13,6	55,7	9,8	1,0		
ЗОЛОТОЙ ШАР 200	200					17,4	69,6	0,4	0,5	28,0	0,2	250,0		14,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		

№ блюда	Сорт	Наименование блюда	Сорт	Выборочно	Дата	Сорт	Показатели			Состав				Минеральные вещества, мг				
							г (мл)	по сборн.	руб	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Са

**Итого по подменю: 950,0**

46,6 51,4 130,3 1172,3 0,7 0,8 57,0 192,9 348,5 418,5 80,9 6,0

**День 7**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100	106/2013				1,3	0,2	4,5	24,8	0,1		27,0			21,3	29,5	21,8	1,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250 159/2013	250	159/2013				4,6	6,2	23,3	167,3		0,1	0,9	33,2	81,3	65,2	10,0	0,1	
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ 381/2013	100	381				18,5	16,7	10,2	265,7	0,1	0,2	0,3	32,6	37,0	184,5	22,1	2,4	
РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180	224/2008 П				4,6	3,2	48,0	239,2	0,1			14,2	6,0	98,3	32,4	0,7	
СОК	200	518/2013				2,0	0,4	44,0	187,6			8,0		28,0	28,0	16,0	5,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013				4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013				4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9	

**Итого по подменю: 950,0**

**День 8**

**Обед**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 7/2013	100	7/2013				1,1	10,1	9,1	131,5					0,1	0,2			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 134/2013	250/10	134/2013				2,6	6,0	17,5	134,2			1,3	35,0	16,7	30,2	5,6	0,3	
РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100 332/2013	100	332/2013				25,7	8,6	0,4	181,5	0,2	0,2	1,4	36,6	25,3	245,7	37,0	0,8	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180	429/2013				3,9	7,3	26,0	185,6		0,1	0,4	37,8	34,3	26,7	3,8		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	512/2013				1,9	0,1	33,8	144,1		0,1	1,5		59,7	54,0	38,9	1,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013				4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013				4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9	

**Итого по подменю: 950,0**

**День 9**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100	100	106/2013				0,9	0,1	2,3	14,1			14,0		32,6	36,5	18,9	0,6	
БОРЩ СИБИРСКИЙ /М/	250/10	111				2,6	5,0	13,2	108,3		0,1	16,0	31,0	41,5	41,4	17,1	1,0	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 406/2013 250*	250	406				52,1	61,8	45,6	946,9	0,2	0,4	6,6	182,9	52,3	529,7	78,8	4,9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200	507/2013				0,2	0,2	18,9	77,6			4,0		6,9	4,4	3,6	0,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013				4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013				4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9	

**Итого по подменю: 670,0**

**День 10**

**Обед**

Наименование блюда	г (мл)	по сборн.	руб	Энергетическая ценность				Минеральный состав									
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100	106/2013		1,3	0,2	4,5	24,8	0,1		27,0				21,3	29,5	21,8	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	158/2013		2,9	4,2	20,8	132,5			1,0			5,0	14,6	3,0	0,2	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100 410/2013	100	410		15,4	18,8	8,0	263,7	0,1	0,2	1,5	96,5		40,9	149,5	16,2	1,3	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	180	423/2013		4,6	8,3	19,9	172,9	0,1	0,1	92,6			97,5	76,7	39,3	1,6	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			0,7	0,2	36,0	148,5						26,1	41,3	13,4	1,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	

**Итого по подмену: 950,0**

**33,5 32,9 138,7 987,8 0,4 0,3 122,1 96,5 204,6 375,2 108,7 7,0**

**День 11**

**Обед**

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100			0,4	0,4	9,8	44,4			10,0			16,0	11,0	9,0	2,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	250	132/94		2,1	6,5	11,3	111,7			10,6	15,0		22,5	21,8	6,7	0,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 70	70	201		10,7	11,9	7,0	178,6		0,1	2,5	31,6		28,1	118,7	15,7	1,5
СОУС ТОМАТНЫЙ	30			0,5	1,1	2,2	20,6			2,7	6,0		1,8	5,8	3,2	0,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	237/2013		8,8	7,1	39,5	257,2		0,1	5,0	26,8		15,4	207,6	138,0	4,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 510/2013	200	510/2013		0,5	0,2	21,6	90,2			30,0			20,6	13,7	8,6	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9

**Итого по подмену: 920,0**

**31,6 28,4 140,9 948,1 0,1 0,2 60,8 79,4 118,2 442,2 196,2 11,5**

**День 12**

**Обед**

САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100 4/2013	100	4/2013		1,6	10,1	9,6	135,8			37,8			40,5	26,2	13,4	0,5
УХА С КРУПОЙ 152/2013	250	152		8,7	4,4	15,1	134,2	0,1	0,1	6,3	19,4		24,8	102,9	18,0	0,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220*	220	369/2013		23,7	19,3	20,4	350,3	0,1	0,2	2,8	28,0		16,9	221,4	27,9	3,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	520/2013		0,1		20,8	83,9			3,3			3,7	2,4	3,3	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9

**Итого по подмену: 890,0**

**42,7 35,0 115,4 949,6 0,3 0,3 50,2 47,4 99,7 416,5 77,6 6,4**

**День 13**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100	100	106/2013		0,9	0,1	2,3	14,1			14,0			32,6	36,5	18,9	0,6	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 154/2013	250	154/2013		2,4	5,9	13,9	118,2			12,3	35,0		28,7	53,4	10,2	0,4	
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	191		10,7	11,6	3,3	160,5		0,1	3,6			7,8	108,5	16,0	1,6	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 180 3291/2013	180	3291/2013		6,9	6,7	33,3	260,9	0,1					32,7	13,6	55,7	9,8	1,0

Наименование блюда	г (мл)	по сборн.	руб	Энергетическая ценность				Макроэлементы, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
ЗОЛОТОЙ ШАР 200	200					17,4	69,6	0,4	0,5	28,0	0,2	250,0		14,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		

**Итого по подмену: 850,0**

**День 14**

**Обед**

САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	4/2013	100	4/2013	1,6	10,1	9,6	135,8			37,8		40,5	26,2	13,4	0,5		
СВЕКОЛЬНИК 250	131/2013	250	13143/2008	2,3	5,9	16,2	126,6			6,7	35,0	32,1	36,4	14,0	0,9		
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА) 100	412/2013	100	412/2013	15,7	14,7	10,1	236,1	0,1	0,2	1,7	57,1	42,7	145,7	17,0	1,2		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180		180	237/2013	10,5	8,7	47,4	309,4		0,2	6,0	32,6	18,5	249,2	165,6	5,6		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200	507/2013	200	507/2013	0,2	0,2	18,9	77,6			4,0		6,9	4,4	3,6	0,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		60	108/2013	4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		60	109/2013	4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		

**Итого по подмену: 950,0**

**День 15**

**Обед**

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100		0,4	0,3	10,3	45,5			5,0		19,0	16,0	12,0	2,3		
СУП С КРУПОЙ 250	155/2013	250	155/2013	3,4	7,9	18,5	158,1	0,1		1,0	15,0	18,5	70,2	23,0	0,8		
РЫБА /ФИЛЕ/ ОТВАРНАЯ 100	332/2013	100	332/2013	25,7	8,6	0,4	181,5	0,2	0,2	1,4	36,6	25,3	245,7	37,0	0,8		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013		180	429/2013	3,9	7,3	26,0	185,6		0,1	0,4	37,8	34,3	26,7	3,8			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	512/2013	1,9	0,1	33,8	144,1		0,1	1,5		59,7	54,0	38,9	1,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		60	108/2013	4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		60	109/2013	4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		

**Итого по подмену: 950,0**

**День 16**

**Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	50/2013	1,4	5,1	8,4	85,0			9,5		35,2	41,0	20,9	1,3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250		250	142/2013	2,1	5,8	9,3	98,2			24,0	35,0	37,1	29,5	10,7	0,4		
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120		120	210/2008	34,5	40,8	4,7	524,1	0,2	0,3	8,3	167,6	39,4	320,6	39,5	3,3		
РИС ОТВАРНОЙ 414/2013		180	224/2008 П	4,6	3,2	48,0	239,2	0,1			14,2	6,0	98,3	32,4	0,7		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200	509/2013	200	509/2013	0,3	0,2	25,1	103,4			8,2		11,8	7,3	5,5	1,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		60	108/2013	4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		60	109/2013	4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9		

Наименование блюда	г (мл)	по сборн.	руб	Энергетическая ценность					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I

**Итого по подменю: 970,0** 51,5 56,3 145,0 1295,3 0,4 0,3 50,0 216,8 143,3 560,3 124,0 8,8

**День 17**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100	106/2013		1,3	0,2	4,5	24,8	0,1		27,0		21,3	29,5	21,8	1,0
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	155/М 2004		3,0	3,9	14,5	104,6			1,0	29,6	12,3	33,5	5,1	0,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ /ЕЖИКИ/(М)	70/5	202		9,6	12,2	9,8	187,0	0,1	0,1	2,1	36,0	14,0	110,9	16,4	1,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 426/2013*	180	239		3,7	6,6	29,4	191,7			3,6	32,4	10,0	5,8	2,5	0,1
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 519/2013	200	519/2013		0,7	0,3	24,6	103,8		0,1	200,0		12,5	3,4	3,4	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0								
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9

**Итого по подменю: 850,0** 26,9 24,4 132,3 857,3 0,3 0,2 233,7 98,0 83,9 246,7 64,2 5,6

**День 18**

**Обед**

САЛАТ КАРТОФ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	31		2,6	11,4	9,9	152,6		0,1	2,2	25,0	11,4	30,0	5,1	0,4
БУЛЬОН ИЗ КУР 250 121/2013	250	121/2013		8,7	8,8	0,4	115,1		0,1	1,1	33,3	8,4	79,8	8,9	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 404/2013	100	404/2013		26,0	26,3	0,2	341,4	0,1	0,2	2,6	100,0	22,8	235,6	25,7	2,3
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	180	423/2013		4,6	8,3	19,9	172,9	0,1	0,1	92,6		97,5	76,7	39,3	1,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			0,7	0,2	36,0	148,5					26,1	41,3	13,4	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0								
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9

**Итого по подменю: 950,0** 51,2 56,2 115,9 1175,9 0,3 0,5 98,5 158,3 180,0 527,0 107,4 8,0

**День 19**

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ПОМИДОРЫ/100	100	106/2013		1,3	0,2	4,5	24,8	0,1		27,0		21,3	29,5	21,8	1,0
СОЛЯНКА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250			7,6	13,9	4,0	171,3	0,1	0,1	6,3	60,0	33,6	87,9	16,9	1,1
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ 381/2013	100	381		18,5	16,7	10,2	265,7	0,1	0,2	0,3	32,6	37,0	184,5	22,1	2,4
РИС ОТВАРНОЙ 414/2013	180	224/2008 П		4,6	3,2	48,0	239,2	0,1			14,2	6,0	98,3	32,4	0,7
СОК	200	518/2013		2,0	0,4	44,0	187,6			8,0		28,0	28,0	16,0	5,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0								
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1				13,8	63,6	15,0	1,9

**Итого по подменю: 750,0** 42,6 35,6 160,2 1134,0 0,5 0,3 41,6 106,8 139,7 491,8 124,2 12,7

**День 20**

Наименование блюда	г (мл)	по сборн.	руб	Макронутриенты				Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /ОГУРЦЫ /100	100	106/2013		0,9	0,1	2,3	14,1			14,0			32,6	36,5	18,9	0,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250 144/2013	250	144/2013		6,2	4,2	21,6	149,4	0,2		4,0	20,0		28,8	55,3	21,1	1,5	
РЫБА ,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100/70	100/70	343/2013		18,9	13,5	7,1	225,6	0,2	0,2	6,2	25,6		23,3	185,2	32,1	0,8	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 429/2013	180	429/2013		3,9	7,3	26,0	185,6		0,1	0,4	37,8		34,3	26,7	3,8		
КОМПОТ ИЗ СЛИВЫ	200	282		0,3	0,1	18,4	75,8			3,6			7,7	7,2	3,2	0,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	
<b>Итого по подменю: 850,0</b>				<b>38,8</b>	<b>26,4</b>	<b>124,9</b>	<b>895,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>28,2</b>	<b>83,4</b>	<b>140,5</b>	<b>374,5</b>	<b>94,1</b>	<b>5,0</b>		
<b>День 21</b>																	
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОК.КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100 4/2013	100	4/2013		1,6	10,1	9,6	135,8			37,8			40,5	26,2	13,4	0,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	158/2013		2,9	3,2	20,8	123,6			1,0	15,0		5,9	15,6	3,0	0,2	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩ.(КУРА) 100 412/203	100	412/2013		15,7	14,7	10,1	236,1	0,1	0,2	1,7	57,1		42,7	145,7	17,0	1,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	237/2013		10,5	8,7	47,4	309,4		0,2	6,0	32,6		18,5	249,2	165,6	5,6	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200В 507/2013	200	507/2013				15,0	59,9						0,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	
<b>Итого по подменю: 950,0</b>				<b>39,3</b>	<b>37,9</b>	<b>152,4</b>	<b>1110,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>46,5</b>	<b>104,7</b>	<b>121,9</b>	<b>500,3</b>	<b>214,0</b>	<b>9,4</b>		
<b>День 22</b>																	
<b>Обед</b>																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100			0,8	0,2	7,5	35,0	0,1		38,0			35,0	17,0	11,0	0,1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250	250	132/94		2,1	6,5	11,3	111,7			10,6	15,0		22,5	21,8	6,7	0,3	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 250 370/2013	250	370/2013		20,5	21,6	52,9	487,8	0,1	0,2	1,0	4,4		16,1	260,6	53,2	2,9	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	520/2013		0,1		20,8	83,9			3,3			3,7	2,4	3,3	0,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	
<b>Итого по подменю: 920,0</b>				<b>32,1</b>	<b>29,5</b>	<b>142,0</b>	<b>963,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>52,9</b>	<b>19,4</b>	<b>91,1</b>	<b>365,4</b>	<b>89,2</b>	<b>5,4</b>		
<b>День 23</b>																	
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100 7/2013	100	7/2013		1,1	10,1	9,1	131,5						0,1	0,2			
СУП С КРУПОЙ 250 155/2013	250	155/2013		3,4	7,9	18,5	158,1	0,1		1,0	15,0		18,5	70,2	23,0	0,8	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 2013	80			14,5	16,5	5,9	230,5	0,1	0,1	1,5	67,3		23,6	144,1	18,5	1,3	

Наименование блюда	г (мл)	по сборн.	руб	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
СОУС СМЕТАННЫЙ /20/	20	263		0,3	2,4	0,7	25,3					17,0	8,8	6,6	0,9		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 291/2013	180	291/2013		6,9	6,7	43,3	260,9	0,1				32,7	13,6	55,7	9,8	1,0	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 200 507/2013	200	507/2013		0,2	0,2	18,9	77,6			4,0			6,9	4,4	3,6	0,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	
<b>Итого по подменю: 950,0</b>				<b>35,0</b>	<b>45,0</b>	<b>145,9</b>	<b>1129,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,5</b>	<b>132,0</b>	<b>85,3</b>	<b>344,8</b>	<b>70,8</b>	<b>5,9</b>		

### День 24

#### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	100	17/2013		0,7	10,1	1,9	101,0			8,4			19,9	29,4	14,1	0,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250 150/2013	250	150/2013		13,9	7,9	19,9	205,9	0,1	0,1	1,5	36,1	15,1	114,8	17,5	0,4		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 407/2013	200	407		17,5	21,8	18,5	339,9	0,1	0,1	3,9	66,7	18,0	145,9	17,9	1,5		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 508/2013	200	508/2013				15,0	59,9						0,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	108/2013		4,6	0,5	29,5	141,0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	109/2013		4,0	0,7	20,0	104,4	0,1					13,8	63,6	15,0	1,9	
<b>Итого по подменю: 870,0</b>				<b>40,7</b>	<b>41,0</b>	<b>104,8</b>	<b>952,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>102,8</b>	<b>67,3</b>	<b>353,7</b>	<b>64,5</b>	<b>4,3</b>		



Наименование приема пищи				Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии				Фактическое выполнение				Соотношение Б : Ж : У			Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества							
Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мк	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг		

<b>Обед</b>				<b>Норма: 30-35 %</b>				<b>Факт: 39,2 %</b>				<b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</b>			
27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	0,4 - 0,5	0,5 - 0,6	21,0 - 24,5	270,0 - 315,0	360,0 - 420,0	540,0 - 630,0	90,0 - 105,0	5,1 - 6,0	0,0 - 0,0	0,0 - 0,0	800,0	
40,3	37,9	139,5	1063,4	0,4	0,5	62,2	476,4	154,3	447,5	118,7	8,1			890,8	