

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ИМЕНИ ВЕТЕРАНА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ
Г.А.СМОЛЯКОВА С. БОЛЬШАЯ ЧЕРНИГОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕЧЕРНИГОВСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Структурное подразделение «Детский сад №2»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На Профсоюзном комитете СП «Детский сад №2» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А.Смолякова с. Большая Черниговка  Н.А.Абдуримова	Принято №18 «14» сент. 2022 Руководитель СП «Детский сад №2» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А.Смолякова с. Большая Черниговка  Е.Е.Мурумова

Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием СП «Детский сад №2» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка

(Меню разработано в соответствии с технологическими картами из сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тугельяна-Москва. Дели плюс. 2016-640с

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГПУ им. К.Г. Радумовского (ПКУ));

Тугельян В.А. (ФГБНУ «НИИ питания»);

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Са	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	C	ЭЦ	
День																										
Завтрак																										
Сб.2016	182	Каша молочная манная с маслом.	200	4,52	0,04	4,07	0,44	0,76	29,81	30,57	1,57	77,9	58,1	10,6	7,9	38,6	0,45	20	15	0,72	0,04	0,02	0,46		177	
Сб.2016	01	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	0,08	0,08	7,55	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,05	0,03	0,49		136	
Сб.2016	414	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,61	2,41	0,09	14,30	0,06	14,36	0,04	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9		0,04	0,14	0,09	1,17	91	
		<i>Итого завтрак</i>	425	9,82	12,55	6,56	8,08	15,82	43,73	59,55	2,6	237,9	232,7	133,1	30,4	148,7	1,19	78	54	1,21	0,13	0,19	1,04	1,17	404	
Сб.2016	418	Второй завтрак. Напиток Сок яблочный.	100	0,75				14,85	0,30	15,15	0,30	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10			0,15	0,02	0,02	0,15	3,00	64	
Обед																										
Сб.2016	54	Икра кабачковая.	50	0,54		2,82	2,82	3,53	0,03	3,55	0,77	1,9	155,1	10,9	7,9	13,7	0,36		87	1,43	0,014	0,014	0,282	3,31	42	
Сб.2016	68	Борщ на к.м.б. со сметаной.	200	2,04		5	5	8,93	5,18	14,11	2,36	121,5	492	36,6	30	64,4	1,34		1363	2,41	0,074	0,054	0,8	8,79	110	
Сб.2016	332	Рис отварной.	160	3,64	0,04	4,3	0,53	0,36	36,31	36,67	1,54	3,2	40,2	2,4	19	60,6	0,51	21	16	0,27	0,025	0,018	0,672		200	
Сб.2016	317	Курица отварная.	80	18,08	18,08	13,60						181,6	130,4	26,4	15,2	124,8	1,28	32		0,32	0,32	0,10	4,88		195	
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	770	29,57	18,12	26,84	9,07	38,85	81,33	120,17	13,15	804,5	1.1115,5	133,9	117,5	399,9	7,56	53	1,471	5,96	0,606	0,262	7,914	12,46	854	
Полдник																										
Сб.2016	41	Салат из моркови с яблоками.	60	0,65		0,11	0,11	4,96	0,21	5,17	1,35	13,4	131,7	14,6	18,5	26,4	0,65		5405	0,21	0,032	0,035	0,495	3,75	24	
Сб.2016	221	Макаронны запеченные с сыром с маслом.	200	9,56	1,43	8,58	1,16	1,64	37,60	39,24	3,62	13,2	48,1	37,3	33,4	78,6	1,70	48	34	1,47	0,08	0,05	1,16	0,04	272	
Сб.2016	411	Чай с сахаром.	180/10	0,06		0,02	0,02	9,99		9,99	0,03	0,3	7,7	10	1,3	2,5	0,28					0,003	0,024	0,03	40	
Сб.2016	386	Яблоки свежие.	100	0,4		0,4	0,4	9	0,8	9,8	1,8	26	278	16	9	11	2,2		30	0,2	0,03	0,02	0,3	10	44	
		<i>Итого полдник</i>	550	10,67	1,43	9,11	1,69	25,59	38,61	64,2	6,8	52,9	465,5	77,9	65,4	118,5	4,83	48	118,05	1,88	0,145	0,108	1,979	13,82	380	
		Всего за день	1845	50,81	32,1	42,51	18,84	95,11	163,97	259,07	22,85	1.104,3	879,315	355,4	219,3	677,6	15,68	179	173,521	9,2	0,901	0,58	11,083	30,45	1702	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		4,31	-2,1	-8,49	3,84	73,11	-37,03	37,07	13,85	509,3	878,805	-409,6	49,3	-2,4	5,48	-246	171,021	3,2	0,101	0,32	1,683	12,55	172	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	С	ЭЦ	
2 день																										
Завтрак																										
Сб.2016	101	Суп молочный с рисовой крупой.	200	6,21	0,04	5,28	1,65	5,64	27,15	32,79	5,54	116,1	187,8	12,2	98,1	147,7	3,32	20	20	0,45	0,151	0,083	1,789		203	
Сб.2016	02	Бутерброд с сыром «Российским».	60	6,68	3,52	8,45	0,40	0,91	18,48	19,39	1,32	273,5	67,9	142,4	18,5	111,3	0,96	59	41	0,65	0,07	0,08	0,68	0,11	180	
Сб.2016	412	Чай с лимоном.	180/10/7	0,12		0,02	0,02	10,2		10,2	0,17	1,1	19,2	12,8	2,2	4	0,32		1	0,01	0,003	0,004	0,031	2,83	41	
		<i>Итого завтрак</i>	457	13,01	3,29	13,75	2,07	16,75	45,63	62,38	7,03	390,7	274,9	167,4	118,8	263	4,6	79	62	1,11	0,224	0,167	2,5	2,94	424	
Сб.2016	417	Второй завтрак. Напиток из плодов шиповника.	100	0,51		0,21	0,21	13,30	0,93	14,23	3,48	1,7	7,7	16,0	2,6	2,6	0,47		735	0,57	0,01	0,05	0,18	75,00	61	
Обед																										
Сб.2016	35	Салат из свеклы с зеленым горошком.	50	0,86		3,65	3,65	4,96	0,06	5,02	1,43	26,2	164,2	21,1	12,5	24,6	0,8		6	1,64	0,011	0,023	0,114	5,7	56	
Сб.2016	88	Суп картофельный с вермишелью на к.м.б.	200	2,69		2,84	2,84	2,69	14,46	17,14	2,04	103,4	481,3	24,6	27	66,6	1,08		1215	1,42	0,113	0,063	1,184	8,25	105	
Сб.2016	330	Каша рассыпчатая перловая.	150	4,6	0,04	4,18	4,18	0,36	36,31	32,7	1,54	3,2	40,2	20,5	19	60,6	0,92	21	16	0,27	0,05	0,03	0,670	0	187	
Сб.2016	293	Гуляш из отварного мяса.	80	15,42	14,74	12,41	0,08	2,03	1,93	3,96	0,90	295,0	181,5	29,2	27,2	124,2	1,15	16	2171	0,51	0,04	0,11	2,33	0,60	189	
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов с витамином «С».	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной .	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	760	31,22	14,78	24,2	11,47	36,07	92,51	119,64	12,96	897,9	996,8	131,9	118,6	387,8	7,22	37	3,444	3,73	0,376	0,279	5,464	9,21	788	
Полдник																										
Сб.2016	191 (В-№6)	Каша из смеси круп с изюмом.	200	10,52	5,22	11,86	2,17	16,18	24,33	40,51	4,13	249,3	359,3	167,8	81,8	279,9	2,6	81	39	0,73	0,199	0,259	1,011	1,2	311	
Сб.2016	470 (437)	Булочка «Творожная». (Пирожок печеный из дрожжевого теста).	80	6,54	3,18	3,03	0,42	5,22	19,58	24,79	1,31	108,0	77,8	37,9	17,3	70,0	0,76	22	10	0,65	0,07	0,09	0,85	0,09	153	
Сб.2016	416	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	3,19	0,35	15,33	0,49	15,82	0,11	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	0,00	0,05	0,17	0,15	1,43	107	
Сб.2016	386	Бананы свежие.	100	1,5		0,5	0,5	19	2	21	1,7	31	384	8	42	28	0,6		120	0,4	0,04	0,05	0,6	10	95	
Сб.2016	420	Кефир	100	4,35	4,35	3,75		6		6		75	219	180	21	135	0,15	30	15		0,06	0,255	0,15	1,05	75	
		<i>Итого полдник</i>	660	26,58	15,94	22,33	5,61	61,73	46,4	108,12	7,21	172,1	1234	530,7	181,3	3733	4,54	155	195	1,78	0,419	0,562	2,76	12,77	741	
		Всего за день	1977	71,32	34,01	60,49	17,19	127	180,1	304	30,7	1711	2514	846	421,3	690	16,83	271	995,44	7,19	1,029	1,648	10,905	10,092	2014	
		Рекомендуется	1777	46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		25,32	-4,01	-9,49	-2,19	105	-20,9	82	21,7	1116	2004	-81	251,3	10	4,03	-154	-1504,56	1,19	0,229	0,748	1,505	57,97	484	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	C	ЭЦ	
3 день																										
Завтрак																										
Сб.2016	185	Каша вязкая из смеси круп с тыквой и маслом (В№1).	200	7,03	2,45	6,94	1,13	10,33	18,05	28,39	4,46	198,3	372,3	127,4	77,2	183,5	2,25	37	1067	0,56	0,14	0,18	1,38	3,35	204	
Сб.2016	02	Бутерброд с повидлом.	55	2,49	0,04	3,93	0,30	13,70	13,86	27,56	1,19	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	0,44	0,05	0,03	0,51	0,10	156	
Сб.2016	419	Молоко кипяченое.	180	5,48	5,48	4,88		9,07		9,07		94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	38	19		0,076	0,284	0,189	2,46	102	
		<i>Итого завтрак</i>	435	15	7,97	15,75	1,43	33,1	31,91	65,02	5,65	407,2	715,4	365,1	115	382,9	3,31	95	1101	1	0,266	0,49	2,079	5,91	462	
Сб.2016	420	Второй завтрак. Йогурт.	100	4,35	4,35	3,75	1,43	6,3		6,3		75	219	186	21	138	0,15	30	15		0,03	0,195	0,15	0,45	76	
Обед																										
Сб.2016	11	Салат из репчатого лука.	50	0,84		3,05	3,05	5,14	0,05	5,19	0,92	6,2	143,4	26,8	7,9	14,8	0,32		129	1,42	0,014	0,023	0,316	20,97	52	
Сб.2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем на к.м.б. со сметаной.	200	1,7		4,82	4,82	5,36	1,33	6,69	2,06	108,6	262	50,2	18,2	37,2	0,66		1047	2,38	0,035	0,034	0,607	20,03	77	
Сб.2016	339	Пюре картофельное.	150	3,06	0,65	4,8	0,5	1,97	18,47	20,44	1,74	5,5	648,5	37	27,8	86,6	1,01	26	39	0,18	0,139	0,11	1,356	18,16	137	
Сб.2016	303(В№-1)	Тефтели мясные с соусом №366	80/10	8,87	7,11	9,83	0,21	3,17	8,54	11,71	1,35	323,9	212,3	43,9	21,6	106,7	0,96	39	37	0,60	0,06	0,10	1,83	0,85	171	
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12	2		0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	3		0,79	0,04	0,05	0,35		87	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	770	22,12	7,76	9,49	9,3	41,67	68,2	109,87	14,55	940,5	1.560	215,5	120,9	381,7	7,02	65	1.257	6,11	0,421	0,343	5,389	60,2	744	
Полдник																										
Сб.2016	55	Икра свекольная.	60	0,86		3,65	3,65	4,96	0,06	5,02	1,43	26,2	164,2	21,1	12,5	24,6	0,8		6	1,64	0,011	0,023	0,114	5,7	56	
Сб.2016	263	Рыба, запеченная в омлете.	85	14,17	13,87	3,86	0,03	0,57	2,00	2,57	0,13	154,9	216,5	43,1	19,9	183,7	0,87	56	22	1,37	0,06	0,16	1,28	0,82	102	
Сб.2016	415	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,61	2,41	0,09	14,3	0,06	14,36	0,04	45,1	131,7	113,2	12,6	81	0,12	18	9		0,036	0,135	0,09	1,17	91	
Сб.2016	386	<i>Банан.</i>	100	1,5		0,5	0,5	19	2	21	1,7	31	384	8	42	28	0,6		120	0,44	0,05	0,05	0,6	10	95	
		<i>Итого полдник</i>	425	19,38	16,48	10,42	4,27	38,83	4,12	42,88	3,3	257,2	896,4	185,4	87	317,3	2,39	74	157	3,41	0,147	0,16	2,084	17,69	344	
		Всего за день	1730	60,85	36,56	39,41	16,43	119,9	104,23	224,07	23,5	1679,9	3390,8	952	343,9	1219,9	12,87	264	2530	10,52	0,612	1,188	9,702	84,25	1626	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	519	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		14,85	6,56	-11,59	1,43	97,9	-96,77	2,07	14,5	-593,32	2871,8	187	173,9	539,9	2,6	-161	30	4,52	-0,188	0,288	0,302	41,25	96	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	C	ЭЦ	
4 день																										
Завтрак																										
Сб.2016	182	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом.	200	5,35		2,57	2,57	5,41	26,54	31,95	2,61	122,6	100,3	23,9	56,2	142,9	1,55			0,71	0,14	0,035	0,377			174
Сб.2016	01	Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	0,08	7,55	0,3	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,049	0,03	0,49			136
Сб.2016	07	Сыр «Российский» порционно.	15	3,48	3,48	4,43						121,5	13,2	132,0	5,3	75,0	0,15	39	26	0,08	0,01	0,05	0,03	0,11		54
Сб.2016	396	Кисель из повидла	180	0,08				15,75	4,29	20,03	0,13	35,9	37,6	9,4	1,2	4,8	0,26				0,002	0,004	0,017	0,07		80
		<i>Итого завтрак</i>	435	11,36	3,56	14,55	2,87	21,92	44,69	66,6	3,73	238,1	194,3	174,6	68,5	251	2,58	79	56	1,28	0,201	0,119	0,914	0,18		444
Сб.2016	418	Второй завтрак. Напиток Сок абрикосовый	100	0,75				18,45	0,60	19,05	1,95	3,0	367,5	30,0	15,0	27,0	0,30		1950	1,20	0,03	0,06	0,30	6,00		79
Обед																										
Сб.2016	20	Салат из соленых огурцов с луком.	50	0,84		3,05	3,05	5,14	0,05	5,19	0,92	6,2	143,4	26,8	7,9	14,8	0,32		129	1,42	0,014	0,023	0,316	20,97		52
Сб.2016	93	Суп фасолевый на к.м.б со сметаной.	200	2,34		2,83	2,83	2,94	13,69	16,64	2,05	104,9	676,5	25,8	31,1	765,8	1,17		1223	1,27	0,131	0,079	1,424	12		101
Сб.2016	315	Голубцы ленивые.	160	14,12	10,78	9,04	0,32	4,23	16,03	20,26	1,08	99,2	507,3	60,0	44,1	177,1	1,63	29	32	0,58	0,08	0,15	3,30	20,03		219
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36		102
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35			87
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8			118
		<i>Итого обед</i>	690	24,95	10,78	16,04	6,92	38,34	69,58	107,93	13,25	706,6	1621	170,2	128,5	10941	7,19	29	1389	4,8	0,398	0,328	6,32	53,36		679
Полдник																										
Сб.2016	42	Салат из свеклы.	60	0,86		3,65	3,65	4,96	0,06	5,02	1,43	26,2	164,2	21,1	12,5	24,6	0,8		6	1,64	0,011	0,023	0,114	5,7		56
Сб.2016	202	Запеканка пшеничная.	85	10,27	4,10	8,26	1,76	22,07	33,85	55,92	2,88	212,6	334,9	152,5	60,6	239,1	2,12	58	38	0,38	0,23	0,22	1,00	0,65		339
Сб.2016	416	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	3,19	0,35	15,33	0,49	15,82	0,11	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	0,00	0,05	0,17	0,15	1,43		107
Сб.2016	386	Яблоки свежие.	100	0,40		0,40	0,40	9,00	0,80	9,80	1,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20		30	0,20	0,03	0,02	0,30	10,00		44
		<i>Итого полдник</i>	425	15,2	7,29	15,5	6,16	51,36	35,2	86,56	6,22	320,1	971,8	326,6	101,3	386,8	5,55	80	85	2,22	0,321	0,433	15,64	17,78		546
		Всего за день	1650	48,78	18,15	41,66	15,95	130,07	150,07	280,14	25,15	1267,8	3127,9	764,9	210,8	11531,6	15,47	120	3454	9,42	0,94	0,891	15,71,5	77,21		1748
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43		1530
		Отклонения		2,78	-11,85	-9,34	0,95	108,07	-50,93	58,14	16,15	672,8	30,769	-0,1	40,8	114,636	5,27	-305	954	3,42	0,14	-0,009	15,70	34,21		164

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
 2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(ф)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	А	Ка р	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	С	Э Ц	
5 день																										
Завтрак																										
Сб.2016	182	Каша молочная ячневая с маслом.	200	4,39	0,04	4,20	0,58	0,54	27,76	28,30	3,52	121,1	90,7	37,1	21,8	150,9	0,80	20	15	0,72	0,08	0,03	1,02		169	
Сб.2016	02	Бутерброд с джемом.	55	2,51	0,04	3,93	0,03	15,02	13,86	28,88	1,19	114,6	71,8	10,5	11,7	31,2	0,69	20	75	0,60	0,05	0,03	0,53	0,48	161	
Сб.2016	413	Чай с молоком.	180	2,85	2,61	2,41	0,09	14,30	0,06	14,36	0,04	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	18	9		0,04	0,14	0,09	1,17	91	
		<i>Итого завтрак</i>	435	9,75	2,69	10,54	11,24	29,86	41,68	71,46	4,75	280,8	294,2	160,8	46,1	263,1	1,61	58	99	1,32	0,17	0,2	1,84	1,65	421	
Сб.2016	420	Второй завтрак. Ряженка.	100	4,35	4,35	3,75		6,30		6,30		75,0	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15	30	15		0,03	0,20	0,15	0,45	76	
Обед																										
Сб.2016	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	50	0,59		3,69	3,69	2,12	0,11	2,24	0,84	2,8	126,4	11,2	9,8	20,8	0,45		243	1,82	0,027	0,021	0,201	10,06	45	
Сб.2016	80	Рассольник на к.м.б.(мелконашинкованный)со сметаной.	200	2		5,11	5,11	2,44	14,49	16,93	1,71	270,1	480,9	25	26,4	63,3	0,93		1220	2,36	0,095	0,059	1,062	7,54	122	
Сб.2016	219	Макаронные изделия отварные.	150	7,57	0,04	4,63	1,08	1,49	34,82	36,31	3,36	0,4	41,3	6,4	29,0	50,6	1,52	20	15	1,31	0,08	0,03	1,07		217	
Сб.2016	322	Котлета рубленая.	80	12,07	10,12	12,63	0,25	0,47	12,13	12,60	0,90	278,2	147,5	15,2	18,3	110,6	1,45	47	15	0,67	0,07	0,10	4,67	0,53	212	
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Полдник																										
Сб.2016	42	Салат из моркови	60	0,65		0,11	0,11	4,96	0,21	5,17	1,35	13,4	131,7	14,6	18,5	26,4	0,65		5405	0,21	0,032	0,035	0,495	3,75	24	
Сб.2016	101	Суп молочный с пшеном	200	7,49	2,08	11,27	1,49	11,42	27,93	39,35	2,4	199,4	264,7	110,8	58,9	185,1	1,53	58	4325	0,39	0,165	0,126	0,973	1,36	289	
Сб.2016	419	Молоко кипяченое	180	5,48	5,48	4,88		9,07		9,07		94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	38	19		0,076	0,284	0,189	2,46	102	
Сб.2016	386	Груши свежие.	100	0,4		0,3	0,3	9,8	0,5	10,3	2,8	14	155	19	12	16	2,3		10	0,4	0,03	0,03	0,1	5	46	
		<i>Итого полдник</i>	540	14,02	7,56	16,56	1,9	35,25	28,64	63,89	6,55	321,3	827,3	371,2	115,9	397,6	4,67	96	9759	1	0,303	0,475	1757	12,57	461	
		Всего за день	1835	57,6	24,76	58,01	23,97	79,58	171,07	250,58	23,91	1722	2325	810,8	306,5	1166	13,73	251	11369	9,83	0,945	1,155	1767	32,8	1861	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		11,6	-5,24	7,01	8,97	57,58	-29,93	28,58	14,91	1127	1815	45,8	136,5	486	3,53	-174	8,869	3,83	0,145	0,255	1757	-10,2	219	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
 2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(жк)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	КаР	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	С	ЭЦ	
6 день																										
Завтрак																										
Сб.2016	182	Каша пшеничная вязкая с сахаром и с маслом.	200	5,67	0,04	5,28	1,65	5,79	31,65	37,44	1,76	119,5	104,5	15,6	40,7	115,9	1,36	20	25	0,20	0,15	0,02	0,68		220	
Сб.2016	01	Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	0,08	7,55	0,30	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,05	0,03	0,49		136	
Сб.2016	416	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	3,19	0,35	15,33	0,49	15,82	0,11	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	0,00	0,05	0,17	0,15	1,43	107	
			420																							
		<i>Итого завтрак</i>		11,79	3,31	16,02	2,3	21,88	46	67,88	2,86	289,7	342,1	161,9	69,8	257,1	2,41	82	66	0,69	0,25	0,22	1,32	1,43	463	
Сб.2016	418	Второй завтрак. Сок яблочный.	100	0,75				14,85	0,30	15,15	0,30	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10			0,15	0,02	0,02	0,15	3,00	64	
Обед																										
Сб.2016	91	Суп картофельный с клецками на к.м.б.	200	2,69		2,84	2,84	2,69	14,46	17,14	2,04	103,4	481,3	24,6	27	66,6	1,08		1215	1,42	0,113	0,063	1,184	8,25	105	
Сб.2016	361	Рагу овощное В-№2.	160	2,82	0,07	6,11	0,34	8,2	6,07	14,27	3,53	209,1	392,4	39,8	32	77,8	1,15	35	3741	0,51	0,086	0,084	0,982	10,18	123	
Сб.2016	317	Курица отварная.	80	18,08	18,08	13,60						181,6	130,4	26,4	15,2	124,8	1,28	32		0,32	0,32	0,10	4,88		195	
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	720	31,24	18,15	23,67	3,9	36,92	60,34	97,25	14,05	990,4	1297,9	148,4	119,6	405,6	7,58	67	4961	3,78	0,692	0,323	8,326	18,79	730	
Полдник																										
Сб.2016	21	Салат из белокачанной капусты с луком.	60	0,84		3,05	3,05	5,14	0,05	5,19	0,92	6,2	143,4	26,8	7,9	14,8	0,32		129	1,42	0,014	0,023	0,316	20,97	52	
Сб.2016	229	Омлет натуральный с маслом.	85	7,52	7,52	13,46		1,51		1,51		93,3	120,3	62,8	10,4	138,6	1,54	191	65	0,45	0,047	0,309	0,152	0,15	157	
Сб.2016	401	Кисель из повидла.	200	0,08				14,13	4,67	17,8	0,12	0,6	21,3	8,9	2	5	0,23				0,003	0,005	0,015	0,06	68	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		35	
Сб.2016	386	Яблоки свежие.	100	0,4		0,4	0,4	9	0,8	9,8	1,8	26	278	16	9	11	2,2		30	0,2	0,03	0,02	0,3	10	44	
		<i>Итого полдник</i>	460	10,03	7,52	17,06	3,48	30,1	12,45	41,55	3,34	182,8	583	118	34,3	182,5	4,59	191	224	2,27	0,118	0,366	1,023	31,18	356	
		Всего за день	1700	53,81	28,98	56,75	9,68	103,75	119,09	214,65	20,55	1471	2403	438,8	229,7	855,7	16,68	340	5251	6,89	1,08	0,928	9,74	54,43	1613	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		7,81	-1,02	5,75	-5,32	81,75	81,91	-7,35	-11,55	876	1893	-326,2	59,7	159,02	6,48	-85	2751	0,89	0,28	0,028	0,34	11,4	83	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б _(ж)	Ж	Ж _(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	C	ЭЦ	
7 день																										
Завтрак																										
Сб.2016	101	Суп молочный с крупой кукурузной и с маслом.	200	7,49	2,08	11,27	1,49	11,42	27,93	39,35	2,4	199,4	264,7	110,8	58,9	185,1	1,53	58	4325	0,39	0,165	0,126	0,973	1,36	289	
Сб.2016	03	Бутерброд с сыром «Российским».	60	6,68	3,52	8,45	0,40	0,91	18,48	19,39	1,32	273,5	67,9	142,4	18,5	111,3	0,96	59	41	0,65	0,07	0,08	0,68	0,11	180	
Сб.2016	411	Чай с сахаром.	180/10	0,06		0,02	0,02	9,99		9,99	0,03	0,3	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28					0,00	0,02	0,03	40	
		<i>Итого завтрак</i>	450	14,23	5,6	19,74	1,91	22,32	46,77	68,73	3,75	473,2	340,3	263,2	78,7	300	2,77	117	4366	1,04	0,235	0,206	1,673	1,5	509	
Сб.2016	417	Второй завтрак. Напиток из плодов шиповника.	100	0,51		0,21	0,21	13,30	0,93	14,23	3,48	1,7	7,7	16,0	2,6	2,6	0,47		735	0,57	0,01	0,05	0,18	75,00	61	
Обед																										
Сб.2016	41	Салат из моркови с яблоками.	50	0,65		0,11	0,11	4,96	0,21	5,17	1,35	13,4	131,7	14,6	18,5	26,4	0,65		5405	0,21	0,032	0,035	0,495	3,75	24	
Сб.2016	87	Суп картофельный с горохом на к.м.б.	200	2,34		2,83	2,83	2,94	13,69	16,64	2,05	104,9	676,5	25,8	31,1	76,8	1,17		1223	1,27	0,131	0,079	1,424	12	101	
Сб.2016	330	Каша пшеничная рассыпчатая.	150	3,64	0,04	4,3	0,53	0,36	36,31	36,67	1,54	3,2	40,2	2,4	19	60,6	0,51	21	16	0,27	0,025	0,018	0,672		200	
Сб.2016	368	Соус молочный.	30	0,62	0,44	1,57	0,02	1,05	1,08	2,13	0,07	96,7	24,6	19,7	2,8	15,3	0,06	9	6	0,05	0,008	0,023	0,045	0,1	25	
Сб.2016	306	Биточки паровые.	80	11,13	10,00	7,57	0,14	0,35	6,58	6,94	0,50	210,7	157,3	11,6	19,8	106,0	0,95	12	9	0,52	0,05	0,10	2,60		140	
Сб.2016	390(394)	Компот из свежих ягод с витамином «С».	180	0,29		0,07	0,07	21,74	0,04	21,78	0,65	7,4	92,7	20,8	9,4	10,8	0,23		27	0,11	0,009	0,01	0,12	2,32	89	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	790	25,63	10,48	17,55	4,4	33,05	97,11	130,18	11,96	930,3	1312	123,9	140,6	418,4	6,52	42	6,69	3,78	0,425	0,335	6,506	18,17	784	
Полдник																										
Сб.2016	189	Каша молочная манная с соком.	200	7,59	3,80	5,91	0,36	14,15	24,47	38,63	1,32	222,5	268,1	145,6	25,4	147,5	0,94	39	43	0,60	0,08	0,18	0,53	1,57	238	
Сб.2016	33	Салат из свеклы с курагой и изюмом.	60	0,86		3,65	3,65	4,96	0,06	5,02	1,43	26,2	164,2	21,1	12,5	24,6	0,8		6	1,64	0,011	0,023	0,14	5,7	56	
Сб.2016	472	Булочка «К чаю»	80	7,87	0,57	1,75	0,40	10,52	19,02	29,54	1,27	160,5	178,7	140,4	31,6	132,1	0,76	12	6	0,60	0,09	0,25	0,87	0,27	165	
Сб.2016	414	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,61	2,41	0,09	14,3	0,06	14,36	0,04	45,1	131,7	113,2	12,6	81	0,12	18	9		0,036	0,135	0,09	1,17	91	
Сб.2016	386	<i>Груши свежие..</i>	100	0,4		0,3	0,3	9,8	0,5	10,3	2,8	14	155	19	12	16	2,3		10	0,4	0,03	0,03	0,1	5	46	
		<i>Итого полдник</i>	620	11,98	3,18	8,11	4,44	39,58	19,64	59,22	5,54	245,8	629,6	293,7	68,7	253,7	3,98	30	31	2,64	0,167	0,438	1,194	12,14	358	
		Всего за день	1960	60,91	22,98	51,47	11,32	122,4	188,92	310,99	26,05	1873	2558	842,6	316	1122	14,68	228	5182	8,63	0,917	1,209	10,083	108,57	1950	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		14,91	7,2	0,47	3,68	100,4	12,08	88,99	17,05	1278	2048	87,6	146	442	4,48	197	2682	2,63	0,117	0,309	0,683	65,57	420	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	С	ЭЦ	
День																										
Завтрак																										
Сб.2016	194 (В-№5)	Каша вязкая из смеси круп с яблоками	200	6,21	0,04	5,28	1,65	5,64	27,15	32,79	5,54	116,1	187,8	12,2	98,1	147,7	3,32	20	20	0,45	0,151	0,083	1,789		203	
Сб.2016	02	Бутерброд с повидлом.	55	2,49	0,04	3,93	0,30	13,70	13,86	27,56	1,19	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	0,44	0,05	0,03	0,51	0,10	156	
Сб.2016	227	Яйцо вареное.	40	5,08	5,08	4,60		0,28		0,28		53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,00	100	24	0,24	0,03	0,18	0,08		63	
Сб.2016	413	Чай с молоком.	180	2,67	2,61	2,34	0,02	14,31		14,31	0,03	45,3	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37	18	9		0,04	0,14	0,11	1,20	89	
		<i>Итого завтрак</i>	475	16,45	7,77	16,15	1,7	33,93	41,01	74,94	6,76	329,4	450,1	159	128,1	337,4	5,56	158	68	1,13	0,271	0,433	2,489	1,3	511	
Сб.2016	420	Второй завтрак. Кефир.	100	4,35	4,35	3,75		6,00		6,00		75,0	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30	15		0,06	0,26	0,15	1,05	75	
Обед																										
Сб.2016	56	Икра овощная.	50	0,54		2,82	2,82	3,53	0,03	3,55	0,77	1,9	155,1	10,9	7,9	13,7	0,36		87	1,43	0,014	0,014	0,282	3,31	42	
Сб.2016	69	Борщ с фасолью и картофелем на к.м.б. со сметаной.	200	2,04		5	5	8,93	5,18	14,11	2,36	121,5	492	36,6	30	64,4	1,34		1363	2,41	0,074	0,054	0,8	8,79	110	
Сб.2016	330	Каша рассыпчатая пшеничная.	150	11,7	1,58	12		0,36	36,31	21,34	1,55	3,2	40,2	32,01	19	60,6	2,6	21	16	0,27	0,18	0,15	0,672		200	
Сб.2016	293	Гуляш из отварного мяса.	80	15,42	14,74	12,41	0,08	2,03	1,93	3,96	0,90	295,0	181,5	29,2	27,2	124,2	1,15	16	2171	0,51	0,04	0,11	2,33	0,60	189	
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	760	41,4	20,67	36,83	8,62	46,88	83,26	114,8	14,06	992,9	1381	346,31	150,4	534,3	9,67	67	3,657	6,15	0,541	0,664	5,514	13,57	991,11	
Полдник																										
Сб.2016	201(В-№2)	Крупеник из смеси круп.	200	10,52	5,22	11,86	2,17	16,18	24,33	40,51	4,13	249,3	359,3	167,8	81,8	279,9	2,6	81	39	0,73	0,199	0,259	1,011	1,2	311	
Сб.2016	419	Молоко кипяченое.	180	5,48	5,48	4,88		9,07		9,07	94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	38	19		0,076	0,284	0,189	2,46		102	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		71	
Сб.2016	386	Яблоки свежие.	100	0,4		0,4	0,4	9	0,8	9,8	1,8	26	278	16	9	11	2,2		30	0,2	0,03	0,02	0,3	10	44	
		<i>Итого полдник</i>	510	18,77	10,7	17,44	2,63	34,88	38,99	73,87	101,42	664,6	904	217,2	270,8	318	43,4	100	69	1,396	0,561	0,486	4,251	11,2	528	
		Всего за день	1845	76,62	39,14	70,42	12,95	115,69	118,26	263,61	122,24	1987	1922	722,51	548,1	1,189	58,54	325	14065	8,673	1,373	1,583	12,26	26,07	2030	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		1,7	1,4	1,4	0,9	5,3	0,5	1,18	13,5	3,4	3,8	0,95	3,2	1,7	5,8	0,76	0,177	1,446	1,72	1,76	1,3	0,60	1,3	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б _(ж)	Ж	Ж _(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Са	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	C	ЭЦ	
9 день																										
Завтрак																										
Сб.20 16	188(В-№3)	Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом.	200	7,88	2,93	12,39	1,94	16,66	21,06	37,72	4,09	221,0	319,4	130,4	77,5	227,0	2,15	64	3928	0,78	0,18	0,19	1,10	2,08	294	
Сб.20 16	01	Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	0,08	7,55	0,30	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,05	0,03	0,49		136	
Сб.20 16	07	Сыр порционно.	15	3,48	3,48	4,43						121,5	13,2	132,0	5,3	75,0	0,15	39	26	0,08	0,01	0,05	0,03	0,11	54	
Сб.20 16	401	Кисель из повидла.	200	0,08				15,75	4,29	20,03	0,13	0,6	24,4	9,4	1,2	4,8	0,26				0,002	0,004	0,017	0,07	80	
		<i>Итого завтрак</i>	455	13,89	6,49	24,37	2,24	33,17	39,21	72,4	5,21	457,4	399,9	283,9	93,9	335,9	3,18	143	3984	1,35	0,242	0,274	1,637	2,26	564	
Сб.20 16	418	Второй завтрак. Сок яблочный	100	0,75				14,85	0,30	15,15	0,30	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10			0,15	0,02	0,02	0,15	3,00	64	
Обед																										
Сб.20 16	55	Икра морковная.	50	0,65		0,11	0,11	4,96	0,21	5,17	1,35	13,4	131,7	14,6	18,5	26,4	0,65		5405	0,21	0,032	0,035	0,495	3,75	24	
Сб.20 16	86	Суп картофельный с крупой(пшено) на к.м.б.	200	2,34		2,83	2,83	2,94	13,69	16,64	2,05	104,9	676,9	25,8	31,1	76,8	1,17		1223	1,27	0,131	0,079	1,424	12	101	
Сб.20 16	321	Плов из курицы..	180	21,47	17,78	19,69	0,49	2,75	32,94	35,69	1,98	340,0	262,1	40,3	46,8	209,5	2,03	64	1668	0,70	0,26	0,11	4,94	1,01	306	
Сб.20 16	394	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.20 16	к/к	Хлеб ржаной.	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.20 16	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	710	32,86	17,78	23,75	4,17	36,68	86,65	139	14,16	964	1543	149	148	460	10,02	64	8301	3,9	0,616	0,32	6,9	20,12	738	
Полдник																										
Сб.20 16	46	Винегрет овощной.	60	0,73		3,12	3,12	1,45	2,42	3,87	0,72	3,4	181,7	14,2	10,8	22,9	0,47		278	1,54	0,036	0,031	0,347	11,22	46	
Сб.20 16	223	Макаронник с маслом.	200	8,50	1,03	9,43	4,97	9,10	38,84	47,94	3,36	9,2	76,6	17,9	30,4	75,0	1,83	40	20	3,09	0,11	0,07	1,26		311	
Сб.20 16	414	Кофейный напиток с молоком.	200	2,85	2,61	2,41	0,09	14,3	0,06	14,36	0,04	45,1	131,7	113,2	12,6	81	0,12	18	9		0,036	0,135	0,09	1,17	91	
Сб.20 16	к/к	Хлеб пшеничный.	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		35	
Сб.20 16	386	Бананы свежие.	100	1,5		0,5	0,5	19	2	21	1,7	31	348	8	42	28	0,6		120	0,4	0,04	0,05	0,6	10	95	
		<i>Итого полдник</i>	575	14,8	3,7	15,61	8,18	24,9	50,25	94,42	6,32	145,4	758	157	100,8	220	3,32	58	427	5,23	0,246	0,295	2,537	22,40	578	
		Всего за день	1840	61,55	27,97	63,73	14,59	94,75	176,11	320	25,99	1575	2880	600	349	1026	18,62	265	12712	10,63	1,124	0,9	11,22	47,42	1944	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		15,55	2,03	12,73	0,41	72,75	24,89	98	16,99	980	2,36	165	179	346	8,42	160	10,21	4,63	0,324	0	1,84	4,42	414	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б _(ж)	Ж	Ж _(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Са	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	С	ЭЦ	
10 день																										
Завтрак																										
Сб.20 16	182	Каша вязкая рисовая молочная с маслом.	200	3,09	0,04	4,07	0,44	0,37	31,72	32,09	1,31	119,8	45,0	5,7	21,8	67,0	0,45	20	15	0,23	0,03	0,02	0,61		177	
Сб.20 16	01	Бутерброд с джемом.	60	3,28	0,04	4,03	0,40	11,65	18,48	30,13	1,47	152,3	77,5	12,2	14,6	39,0	0,87	20	60	0,69	0,07	0,03	0,68	0,36	170	
Сб.20 16	416	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	3,19	0,35	15,33	0,49	15,82	0,11	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	22	11	0,00	0,05	0,17	0,15	1,43	107	
		<i>Итого завтрак</i>	440	10,04	3,27	11,29	1,19	27,35	50,69	78,04	2,89	327,4	317,2	155	55,6	218,1	1,75	62	86	0,92	0,15	0,22	1,44	1,79	454	
Сб.20 16	420	Второй завтрак. Напиток. Йогурт	100	4,35	4,35	3,75		6,30		6,30		75,0	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15	30	15		0,03	0,20	0,15	0,45	76	
Обед																										
Сб.20 16	13	Салат из свежих огурцов.	50	0,59		3,69	3,69	2,12	0,11	2,24	0,84	2,8	126,4	11,2	9,8	20,8	0,45		243	1,82	0,027	0,021	0,201	10,06	45	
Сб.20 16	73	Щи из свежей капусты с картофелем на к.м.б. со сметаной.	200	1,7		4,82	4,82	5,36	1,33	6,69	2,06	108,6	262	50,2	18,2	37,2	0,66		1047	2,38	0,035	0,034	0,607	20,03	77	
Сб.20 16	292	Жаркое по – домашнему.	180	27,53	24,56	7,47	0,52	3,41	18,54	21,95	2,22	219,5	1165,4	31,1	65,7	337,0	4,03	24	148	0,92	0,21	0,34	6,68	8,97	265	
Сб.20 16	394	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4		0,02	0,02	24,38	0,61	24,99	2,68	2,3	104,8	28,6	5,4	13,9	1,12		2	0,18	0,0003	0,006	0,13	0,36	102	
Сб.20 16	к/к	Хлеб ржаной.	50	3,3		0,6	0,6	0,6	16,1	16,7	4,15	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95		3	0,7	0,09	0,04	0,35		87	
Сб.20 16	к/к	Хлеб пшеничный.	50	3,95		0,5	0,1	1,05	23,1	24,15	1,65	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1			0,65	0,08	0,03	0,8		118	
		<i>Итого обед</i>	710	37,47	24,56	17,1	9,72	36,92	59,79	71,73	13,6	828	1847	150,1	139,1	531,4	8,21	24	1443	6,65	0,442	0,471	8,768	39,42	694	
Полдник																										
Сб.20 16	56	Икра овощная.	60	0,86		3,65	3,65	4,96	0,06	5,02	1,43	26,2	164,2	21,1	12,5	24,6	0,8		6	1,64	0,011	0,023	0,114	5,7	56	
Сб.20 16	95	Суп с рыбными консервами.	200	2,34		2,83	2,83	2,94	13,69	16,64	2,05	104,9	676,5	25,8	31,1	76,8	1,17		1223	1,27	0,131	0,079	1,424	12	101	
Сб.20 16	401	Кисель из джема.	200	0,08				15,75	4,29	20,03	0,13	0,6	24,4	9,4	1,2	4,8	0,26				0,002	0,004	0,017	0,07	80	
Сб.20 16	к/к	Хлеб пшеничный.	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		35	
Сб.20 16	386	Груши свежие.	100	0,4		0,3	0,3	9,8	0,5	10,3	2,8	14	155	19	12	16	2,3		10	0,4	0,03	0,03	0,1	5	46	
		<i>Итого полдник</i>	575	4,87		6,93	6,93	33,77	25,47	59,24	6,91	202,4	1004	78,8	61,8	135,3	4,83		1239	3,51	0,198	0,145	1,895	22,77	318	
		Всего за день	1825	56,73	32,18	39,7	17,84	105	136	216	23,4	1432	3387	570	278	1022	14,94	116	2783	11,08	0,82	1,036	12,25	64,43	1542	
		Рекомендуется		46	30	51	15	22	201	222	9	595	510	765	170	680	10,2	425	2500	6	0,8	0,9	9,4	43	1530	
		Отклонения		10,73	2,18	11,3	2,84	83	65	6	14,4	837	2877	195	108	342	4,74	309	283	5,08	0,02	0,136	2,85	21,43	12	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин