

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 1

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
					Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст		
	1 ЗАВТРАК																											
48	Каша молочная из ячневой крупы		250	300	9.38	9.38	15.21	15.21	36.93	36.93	336.17	336.2	0.15	0.15	1.36	1.36					270.96	270.96					0.36	0.36
54-60	Яйцо вареное		40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак		640	690	26.48	26.48	32.7	32.7	99.5	99.53	800.8	800.8	0.37	0.37	2.04	2.04	145	145	0	0	460	460	282	282	73.3	73.3	3.96	3.96
	2 ЗАВТРАК																											
54-20хн	Кисель из апельсинов		200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	14.4	14.4	59.7	59.7	0.01	0.01	12	12	2.4	2.4			17	17	14	14	6	6	0.2	0.2
95/2	Печенье		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак		260	260	10.8	10.44	5.3	5.3	91.2	91.2	435.7	435.7	0.09	0.09	12	12	2.4	2.4	0	0	60	60	14	14	28	28	2	2
	ОБЕД																											
54-3з	Помидор в нарезке		80	100	0.9	1.1	0.2	0.2	3	3.8	17.1	21.4	0.05	0.06	20	25	106.4	133			11.2	14	20.8	20.6	16	20	0.7	0.9
54-20м	Говядина отварная		60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-8с	Суп картофельный с горохом		1000	1000	33.4	33.4	23	23	81.4	81.4	665.7	665.7	0.73	0.73	23.8	23.8	486	486			135	135	402	402	145	145	7.38	7.38
54-1г	Макароны отварные		150	200	5.3	7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3	0.06	0.08			26.6	35.5			11	14	40	53	7	10	0.7	1
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-3соус	Соус красный основной		1000	1000	3.3	3.3	2.7	2.7	8.9	8.9	73.1	73.1	0.02	0.02	2.68	2.68	131.8	132			9	9	23.6	23.6	12.2	12.2	0.5	0.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед		2720	2810	82.1	89.8	52.3	58.8	200	212.1	1589	1725	1.1	1.15	47.9	53	1086	1130	0	0	274.2	284	811	913	291	304	35	43.48
	УЖИН																											
120	Сельдь с луком и растительным маслом		90	120	12.38	12.38	12.03	12.03	2	2	165.91	165.9	0.09	0.09	2.2	2.2					63.62	63.62					0.96	0.96
679	Каша рассыпчатая гречневая		180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.3	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
301	Птица тушеная с соусом №355		80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.3	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.8			56.1	70.13	138	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
458	Фрукт		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.3	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
	Всего в ужин		780	850	47.65	53.12	34.7	39.1	120	126	979.2	1066	0.57	0.61	8.9	9.04	43.4	54.2	0.3	0.3	193.2	209	380	442	159	174	10.4	11.33
	2 УЖИН																											
966	Ряженка		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО		4600	4810	172.8	185.6	130	141	519	537.3	3913	4136	2.17	2.26	71.5	76.7	1276	1332	0.3	0.3	1235	1261	1671	1835	579	607	51.5	60.97

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 2

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
		7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																												
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8.2	10.1	10.8	13.5	38.5	48.1	283.5	354.2	0.14	0.18	0.55	0.69	53.17	66.5			134	167	205	257	39	49	2.2	2.7		
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1		
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2						
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в завтрак	565	630	24	29.4	28.7	35.8	100.8	110.4	745.2	869.7	0.35	0.39	1.33	1.58	174.7	227	0	0	436	601	495	622	113.3	129.3	5.1	5.7		
	2 ЗАВТРАК																												
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8		
95/2	Вафли	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8		
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6		
	ОБЕД																												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8		
54-9с	Суп картофельный с фасолью	1000	1000	33.9	33.9	22.9	22.9	72	72	629.5	629.5	0.49	0.49	18.6	18.6	60.4	60.4			152	152	481	481	134	134	6.37	6.37		
97	Консервы мясные	100	100	18	18	16	16			216	216	0.1	0.1							10	10			20	20	2	2		
54-9м	Жаркое по домашнему	200	250	20.1	25.1	19.3	24.2	17.1	21.5	323	403.7	0.13	0.17	9.5	11.9	35.2	44			25	32	230	288	45	56	3.4	4.3		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в обед	1710	1780	80.8	86.1	63.2	69.2	161.1	166.1	1525.4	1618.7	0.91	0.96	43.4	49.6	196.4	227	0	0	285	298	823	887	249	264	14.07	15.17		
	УЖИН																												
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	250	7.18	6.18	2.94	3.3	11.76	14.65	102.26	113	0.1	0.11	6.7	8.33					21.01	24.98	95.87	96.96	25.93	29.45	1.18	1.24		
171	Пирог из свежих яблок	120	150	7.4	7.4	6.5	6.5	61.5	61.5	328	328	0.14	0.14	2.96	2.96					25.67	25.67					1.88	1.88		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в ужин	650	730	22.48	21.48	10.34	10.7	129.7	132.55	684.16	694.9	0.4	0.41	10.8	12.45	0.38	0.38	0	0	79.58	83.55	187.4	188.5	65.53	69.05	5.46	5.52		
	2 УЖИН																												
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2		
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2		
	ИТОГО	3385	3600	144.48	153.8	112.6	126.1	497	514.45	3530.8	3759.3	1.8	1.9	60.2	68.23	371.6	454	0.2	0.2	1105.6	1287.6	1706	1898	495.8	530.4	27.43	29.19		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 3

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда			Масса порции	Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
					Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
					7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср		
	1 ЗАВТРАК																													
390	Каша манная молочная жидкая			200	200	6.24	6.24	6.1	6.1	19.7	19.7	158.64	158.64	0.08	0.08	1.09	1.09	36.72	36.72			192.17	192.17	156.05	156.1	23.52	23.52	0.3	0.3	
54-60	Яйцо вареное			40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9	
54-19з	Масло сливочное			20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2					
54-22ГН	Какао со сгущенным молоком			200	200	3.5	3.5	3.3	3.3	22.3	22.3	133.4	133.4	0.02	0.02	0.15	0.15	10.79	10.79			107	107	95.2	95.2	26	26	0.9	0.9	
87	Хлеб пшеничный			130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в завтрак			590	590	22.24	22.24	22.5	22.5	92.1	92.1	649.44	649.44	0.28	0.28	1.24	1.24	175.2	175.2	0	0	345.17	345.17	403.25	403.3	88.52	88.52	3.7	3.7	
	2 ЗАВТРАК																													
54-1гн	Чай без сахара			200	200	0.2	0.2			0.1	0.1	1.4	1.4			0.04	0.04	0.3	0.3			4.4	4.4	7.2	7.2	3.8	3.8	0.7	0.7	
95/1	Конфеты			60	60	2.7	2.7	4.3	4.3	82.3	82.3	358	358	0.01	0.01							124	124	86	86	16	16	0.4	0.4	
	Всего в завтрак			260	260	2.9	2.9	4.3	4.3	82.4	82.4	359.4	359.4	0.01	0.01	0.04	0.04	0.3	0.3	0	0	128.4	128.4	93.2	93.2	19.8	19.8	1.1	1.1	
	ОБЕД																													
54-2з	Огурец в нарезке			80	100	6	0.8	0.1	0.1	2	2.5	11.3	14.1	0.02	0.03	8	10	8	10			18.4	23	33.6	42	11.2	14	0.48	0.6	
54-20м	Говядина отварная			60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			1000	1000	23.5	23.5	30.5	30.5	50.5	50.5	571.1	571.1	0.16	0.16	33.8	33.8	689	689			168	168	213	213	96	96	4.35	4.35	
301	Птица тушенная с соусом №355			80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.25	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.75			56.1	70.13	138.2	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21	
54-11г	Картофельное пюре			150	200	3.1	4.1	6	8.1	19.7	26.4	145.8	194.4	0.12	0.16	10.2	13.6	32.1	42.8			39	52	84	112	28	38	1	1.4	
859	Компот из свежих плодов			200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8	
87	Хлеб пшеничный			130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в обед			1700	1810	75.32	81.3	65.98	76.33	150.2	158.83	1481.9	1654	0.58	0.67	52.7	58.28	800.9	833.6	0	0	329.5	365.13	680.2	840.2	214.1	238.9	33	41.96	
	УЖИН																													
54-11м	Плов из отварной говядины			200	250	15.2	19.1	15.4	19.3	38.6	48.2	354.4	443	0.07	0.08	0.72	0.9	271.3	339.2			19	24	192	241	44	55	2.2	2.8	
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)			40	40	1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром			200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8	
87	Хлеб пшеничный			130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
458	Фрукт			100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5	
	Всего в ужин			670	720	26.1	30	18.3	22.2	112.1	121.73	706.52	795.12	0.29	0.3	6.79	6.97	278.7	346.6	0.33	0.33	142.1	147.1	335.6	384.6	107.6	118.6	5.23	5.83	
	2 УЖИН																													
966	Варенец			200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	Всего в ужин			200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	ИТОГО			3420	3580	132.36	142.2	116.1	130.3	445.3	463.46	3305.3	3565.9	1.2	1.3	61.4	67.13	1255	1356	0.33	0.33	1193.2	1233.8	1696.3	1905	458	493.8	43.23	52.79	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 4

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
					Б		Ж		У				B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe			
			7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																													
54-6к	Каша вязкая молочная пшениая		200	250	8.3	10.4	11.7	14.5	37.5	46.9	288	359.9	0.18	0.23	0.54	0.68	53.8	67.3			126	158	185	231	49	61	1.3	1.6		
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1		
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2						
54-1з	Сыр российский		15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3		
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в завтрак		565	630	24.1	29.7	29.6	36.8	99.8	109.2	749.7	875.4	0.39	0.44	1.32	1.57	175.4	228	0	0	428	592	475	596	123.3	141.3	4.2	4.6		
	2 ЗАВТРАК																													
399	Сок фруктовый		200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8		
95/2	Кекс		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8		
	Всего в завтрак		260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6		
	ОБЕД																													
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками		80	100	1.1	1.4	8.1	10.2	4.8	6	96.7	120.9	0.02	0.04	23.1	28.9	322.2	403			30	37.4	25	31.3	15	18.6	0.7	0.9		
54-21м	Курица отварная		60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5		
197	Рассольник Петербургский		200	250	1.68	2.1	4.09	5.1	13.27	16.5	96.6	120.7	0.08	0.1	6.03	7.5					21.16	26.4	57.5	71.9	20.72	25.9	0.78	0.98		
679	Каша рассыпчатая гречневая		180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.26	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26		
54-3соус	Соус красный основной		1000	1000	3.3	3.3	2.7	2.7	8.9	8.9	73.1	73.1	0.02	0.02	2.68	2.68	131.8	132			9	9	23.6	23.6	12.2	12.2	0.5	0.5		
54-4м	Котлеты из говядины		75	75	13.7	13.7	13.6	13.6	12.2	12.2	226.3	226.3	0.05	0.05	0.09	0.09	23.1	23.1			29	29	137	137	20	20	1.9	1.9		
859	Компот из свежих плодов		200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8		
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в обед		1925	2035	55.83	63.94	37.72	42.18	154.9	164.28	1198.1	1308.1	0.61	0.69	34.1	42.07	495.5	582	0	0	155.73	174.1	611	703.2	250.9	290.7	12.11	13.44		
	УЖИН																													
87	Суп с рыбными консервами		200	250	6.89	8.61	6.72	8.4	11.47	14.34	133.8	167.25	0.08	0.1	7.29	9.11	12	15			36.24	45.3	141	176.5	37.88	47.35	1.01	1.26		
467	Пудинг из творога(запеченный)		160	200	22.24	27.8	15.36	19.2	32.16	10.2	179.2	224	0.05	0.09	0.2	0.48	65.26	135			104	130	292	372	32.42	45.53	0.72	1.24		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8		
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в ужин		690	780	37.03	44.31	22.98	28.5	100	80.94	566.9	645.15	0.29	0.35	8.65	10.75	77.64	150	0	0	173.14	208.2	524	640	109.9	132.5	4.13	4.9		
	2 УЖИН																													
966	Ряженка		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2		
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2		
	ИТОГО		3640	3905	134.16	154.8	100.7	117.9	460.1	459.82	3090.7	3404.6	1.43	1.62	48.6	58.99	748.5	959	0.2	0.2	1061.9	1279.3	1811	2140	552.1	632.5	23.24	25.74		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 5

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)								Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
				Б		Ж		У		В1			С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe					
				7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст		7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст				
	1 ЗАВТРАК																													
54-16к	Каша "Дружба"	200	250	5	6.2	6.9	8.7	23.9	29.9	178	222.5	0.07	0.09	0.53	0.66	33.25	41.6					115	144	123	154	27	34	0.5	0.6	
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4					19	19	67	67	4	4	0.9	0.9	
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3					1	1	2	2					
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3					143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1	
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16									26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в завтрак	590	640	22.1	23.3	24.4	26.2	86.5	92.5	642.6	687.1	0.29	0.31	1.21	1.34	178.2	187	0	0	0	0	304	333	405	436	100.3	107.3	4.1	4.2	
	2 ЗАВТРАК																													
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	14.4	14.4	59.7	59.7	0.01	0.01	12	12	2.4	2.4					17	17	14	14	6	6	0.2	0.2	
95/2	Пряник	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08									43	43			22	22	1.8	1.8	
	Всего в завтрак	260	260	10.8	10.44	5.3	5.3	91.2	91.2	435.7	435.7	0.09	0.09	12	12	2.4	2.4	0	0	0	0	60	60	14	14	28	28	2	2	
	ОБЕД																													
54-14з	Салат из свежкы с курагой и изюмом	80	100	1.4	1.8	4.3	5.4	13.3	16.6	97.9	122.3	0.03	0.03	2.53	3.16	29	36.2					37	46.6	42	52.3	22	27.2	1.2	1.46	
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24					13	17	132	176	67	89	1.1	1.5	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	1000	25.8	25.8	13.9	13.9	92.5	92.5	595	595	0.43	0.43	34.4	34.4	488	488					69	69	273	273	104	104	4.32	4.32	
40	Пюре из бобовых	181	220	23.62	23.62	5.22	5.22	54.48	54.48	359.38	359.38	0.9	0.9									89	89	226	226	88.1	88.1	7	7	
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	70	70	9.6	9.6	5.2	5.2	4.4	4.4	103	103	0.06	0.06	1.91	1.91	221.2	221					31	31	146	146	39	39	0.7	0.7	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15					50	50	4	4	2	2	0.1	0.1	
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16									26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в обед	1721	1800	87.82	94.62	30.92	32.62	234.9	238.38	1555.2	1610.5	1.62	1.64	41	42.37	771.6	784	0	0	0	0	315	328.6	906	960.3	357.1	384.3	16.02	16.68	
	УЖИН																													
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5					14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13	
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26.2	7	8.8	17.5	21.9	217.4	271.6	0.13	0.17	11.3	14.1	260	325					32	40	193	241	93	117	2.1	2.7	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38					6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8	
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16									26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	0	0	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5	
	Всего в ужин	570	620	29.7	34.9	8	9.8	78	82.4	492.2	546.4	0.3	0.34	13.2	16.03	260.9	326	0	0	0	0	79.7	87.7	298.8	346.8	137.1	161.1	4.63	5.23	
	2 УЖИН																													
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08					248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	ИТОГО	3341	3520	156.22	169.1	73.62	78.92	499	512.88	3233.7	3387.7	2.34	2.42	68	72.34	1213	1299	0	0	0	0	1006.7	1057.3	1808	1941	650.5	708.7	26.95	28.31	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 6

	Прием пищи				Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции		Б		Ж		У		В1			С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
			7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст	7-11а	11-ст		
	1 ЗАВТРАК																											
172	Каша овсяная со сгущенным молоком		250	300	3.38	3.38	10.9	10.9	62.1	62.1	369	369	0.18	0.18			0.03	0.03			77.18	77.18			0.03	0.03	1.6	1.6
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский		15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак		615	680	19.18	22.68	28.8	33.2	124	124.4	830.7	884.5	0.39	0.39	0.78	0.89	122	161	0	0	379.2	511.2	290	365	74.3	80.3	4.5	4.6
	2 ЗАВТРАК																											
399	Сок фруктовый		200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Печенье		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак		260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																											
13	Салат из свежих огурцов		60	100	0.46	0.76	3.65	6.09	1.43	2.38	40.38	67.3	0.02	0.03	5.7	9.5					13.11	21.85	24	40.02	7.98	13.3	0.34	0.57
35	Уха с крупой		5	0	12.5	12.5	4.73	4.73	24.13	24.13	200.44	200.4	0.12	0.12	2	2	6	6			20.73	20.73	70.2	70.22	16.88	16.88	1.2	1.2
54-12м	Плов с курицей		200	250	27.3	34	8.1	10.1	33.2	41.5	314.6	393.4	0.08	1.11	2.36	3	147	184			20	23	234	292	108	135	2	2.5
859	Компот из свежих плодов		200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед		590	680	48.06	55.06	17.6	22	131	140	891.4	997.1	0.4	1.44	10.1	14.5	153	190	0	0	91.84	103.6	414	488	168	200	5.94	6.67
	УЖИН																											
54-10м	Капуста тушеная с мясом		200	250	22.1	27.4	22.8	28.6	13.2	16.6	347.1	333.7	0.08	0.1	28.9	36.1	115.3	144			83	104	232	290	48	61	3.7	4.6
54-8в	Булочка маковая		60	60	5.5	5.5	4.1	4.1	21.9	21.9	146.8	146.8	0.02	0.02	0.5	0.5	23.7	23.7			74	74	85.6	85.6	18.4	18.4	0.88	0.88
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин		590	640	36.8	42.1	29.2	35	93.4	96.8	773.4	760	0.27	0.29	29.7	36.9	146	175	0	0	240.3	261.3	447	505	111	124	6.98	7.88
	2 УЖИН																											
966	Варенец		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО		2255	2460	121.2	136.7	86	101	454	466.6	3072	3218	1.2	2.26	45.1	56.9	421	525	0.2	0.2	1016	1181	1352	1559	421	473	20.2	21.95

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 7

№ рецеп.	Прием пищи		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								
					Б		Ж		У			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
			7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет		
	1 ЗАВТРАК																											
48	Каша молочная из ячневой крупы		250	300	9.38	9.38	15.21	15.21	36.93	36.93	336.17	336.2	0.15	0.15	1.36	1.36				270.96	270.96					0.36	0.36	
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3		143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1	
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3		1	1	2	2					
54-60	Яйцо вареное		40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4		19	19	67	67	4	4	0.9	0.9	
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16						26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в завтрак		640	690	26.48	26.48	32.7	32.7	99.5	99.53	800.8	800.8	0.37	0.37	2.04	2.04	145	145	0	460	460	282	282	73.3	73.3	3.96	3.96	
	2 ЗАВТРАК																											
54-1гн	Чай без сахара		200	200	0.2	0.2			0.1	0.1	1.4	1.4			0.04	0.04	0.3	0.3		4.4	4.4	7.2	7.2	3.8	3.8	0.7	0.7	
95/1	Конфеты		60	60	2.7	2.7	4.3	4.3	82.3	82.3	358	358	0.01	0.01						124	124	86	86	16	16	0.4	0.4	
	Всего в завтрак		260	260	2.9	2.9	4.3	4.3	82.4	82.4	359.4	359.4	0.01	0.01	0.04	0.04	0.3	0.3	0	0	128.4	128.4	93.2	93.2	19.8	19.8	1.1	1.1
	ОБЕД																											
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)		40	40	1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5		14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13	
54-20м	Говядина отварная		60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38		10	14	126	215	20	26	23	31	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		1000	1000	23.5	23.5	30.5	30.5	50.5	50.5	571.1	571.1	0.16	0.16	33.8	33.8	689	689		168	168	213	213	96	96	4.35	4.35	
54-1г	Макароны отварные		150	200	5.3	7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3	0.06	0.08			26.6	35.5		11	14	40	53	7	10	0.7	1	
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291		22	22	112	112	54	54	1	1	
54-3соус	Соус красный основной		1000	1000	3.3	3.3	2.7	2.7	8.9	8.9	73.1	73.1	0.02	0.02	2.68	2.68	131.8	132		9	9	23.6	23.6	12.2	12.2	0.5	0.5	
54-4хн	Компот из изюма		200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	18.4	18.4	75.8	75.8	0.02	0.02			0.72	0.72		14	14	22	22	7	7	0.5	0.5	
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16						26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в обед		2680	2750	72.4	79.9	59.8	66.3	167	178.4	1487	1619	0.51	0.55	38.7	38.8	1168	1187	0	0	274.8	281.8	634	736	236	245	31.8	40.08
	УЖИН																											
87	Суп с рыбными консервами		200	250	6.89	8.61	6.72	8.4	11.47	14.34	133.8	167.3	0.08	0.1	7.29	9.11	12	15		36.24	45.3	141	176.5	37.88	47.35	1.01	1.26	
243	Пирог с морковью и курагой		100	150	7	7	11.78	11.78	53.44	53.44	348.89	348.9	0.08	0.08						14.2	14.2					0.11	0.11	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38		6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8	
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16						26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
458	Фрукт		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.3	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
	Всего в ужин		630	730	21.79	23.51	19.4	21.1	121	124.2	736.6	770	0.32	0.34	8.45	10.3	12.4	15.4	0	0	83.34	92.4	233	268	77.5	87	3.52	3.77
	2 УЖИН																											
966	Ряженка		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08		248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО		4190	4410	131.3	140.5	121	129	397	410.8	3189	3354	1.26	1.32	49.8	51.7	1388	1409	0	0	1085	1101	1400	1537	418	437	40.4	48.91

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 8

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
					Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																											
	Каша жидкая молочная кукурузная		200	250	5.8	7.4	6.8	8.6	32.8	41.1	216.9	271.1	0.07	0.09	0.52	0.65	40.7	50.9			116	146	118	147	23	29	1.1	1.3
54-22ГН	Какао со ступенным молоком		200	200	3.5	3.5	3.3	3.3	22.3	22.3	133.4	133.4	0.02	0.02	0.15	0.15	10.79	10.8			107	107	95.2	95.2	26	26	0.9	0.9
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский		15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак		565	630	20.5	25.6	23.6	29.8	104.9	113.2	704.8	812.8	0.26	0.28	0.77	1.01	155.8	205	0	0	382	544	373	477.2	89	101	3.8	4.1
	2 ЗАВТРАК																											
399	Сок фруктовый		200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак		260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																											
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов		80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8
	Суп из овощей с фрикадельками																											
54-5с	мясными		1000	1000	43.2	43.2	21.6	21.6	69.6	69.6	645	645	0.45	0.45	37	37.3	512	512			87	87	460	460	129	129	6.93	6.93
54-2м	Гуляш из говядины		80	120	13.5	20.4	13.5	20.4	3.1	4.7	188.9	283.6	0.03	0.06	1.13	1.7	25.6	38.4			11	17	133	199	19	28	2	3
54-5г	Каша преловая рассыпчатая		150	200	4.4	5.9	5.9	7.9	30.5	40.6	192.9	257.2	0.04	0.06			29.4	39.2			19	25	142	183	17	23	0.8	1.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед		1640	1750	69.9	78.6	46	56	175.2	187.5	1383.7	1555.3	0.71	0.77	53.4	58.1	667.8	712	0	0	215	233	847	960	215	234	12.03	13.53
	УЖИН																											
120	Сельдь с луком и растительным маслом		90	120	12.38	12.38	12.03	12.03	2	2	165.91	165.91	0.09	0.09	2.2	2.2					63.62	63.62					0.96	0.96
679	Каша рассыпчатая гречневая		180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.26	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
54-25м	Курица тушенная с морковью		100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин		700	750	44.63	45.62	27.36	28.11	107.7	112.48	853.24	883.97	0.52	0.54	3.8	3.8	297.9	298	0	0	184.49	186.22	392	419.3	179.9	188.9	9.09	9.62
	2 УЖИН																											
966	Йогурт питьевой		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО		3365	3590	152.23	166.7	107.4	124.3	493.2	518.58	3517.7	3828.1	1.63	1.73	62.6	67.51	1122	1215	0.2	0.2	1086.5	1268.2	1813	2058	551.9	591.9	27.72	30.05

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 9

	Прием пищи				Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции			Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.75	7.19	5.21	6.51	18.84	23.55	145.2	181.5	0.09	0.11	0.91	1.14	30.6	38.3			161.62	202.03	138	172.5	24.14	30.18	0.51	0.64	
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9	
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2					
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1	
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в завтрак	590	640	22.85	24.29	22.71	24.01	81.44	86.15	609.8	646.1	0.31	0.33	1.59	1.82	175.6	183	0	0	350.62	391.03	420	454.5	97.44	103.5	4.11	4.24	
	2 ЗАВТРАК																											
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8	
95/2	Кекс	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8	
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6	
	ОБЕД																											
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13	
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5	
197	Рассольник Петербургский	200	250	1.68	2.1	4.09	5.1	13.27	16.5	96.6	120.7	0.08	0.1	6.03	7.5					21.16	26.4	57.5	71.9	20.72	25.9	0.78	0.98	
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3.1	4.1	6	8.1	19.7	26.4	145.8	194.4	0.12	0.16	10.2	13.6	32.1	42.8			39	52	84	112	28	38	1	1.4	
54-3м	Голубцы ленивые	100	100	8.4	8.4	7.9	7.9	6.4	6.4	130.7	130.7	0.03	0.03	11	11	12.8	12.8			32	32	92	92	19	19	1.4	1.4	
54-1соус	Соус белый основной	1000	1000	2.7	2.7	4.2	4.2	4.3	4.3	66.3	66.3	0.01	0.01	0.67	0.67	20.56	20.6			8	8	9	9	2.3	2.3	0.3	0.3	
54-4хн	Компот из изюма	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	18.4	18.4	75.8	75.8	0.02	0.02			0.72	0.72			14	14	22	22	7	7	0.5	0.5	
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6	
	Всего в обед	1880	2000	43.98	51.8	24.69	28.4	116.6	126.7	855	958.6	0.47	0.55	30.8	36.44	85.03	101	0	0	167.96	190.2	494	580.2	183.5	220.7	6.81	7.81	
	УЖИН																											
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	250	22.1	27.4	22.8	28.6	13.2	16.6	347.1	333.7	0.08	0.1	28.9	36.1	115.3	144			83	104	232	290	48	61	3.7	4.6	
171	Пирог из свежих яблок	120	150	7.4	7.4	6.5	6.5	61.5	61.5	328	328	0.14	0.14	2.96	2.96					25.67	25.67					1.88		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8	
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6		
	Всего в ужин	650	730	37.4	42.7	30.2	36	131.1	134.5	929	915.6	0.38	0.4	33	40.22	115.7	145	0	0	141.57	162.57	324	381.5	87.6	100.6	7.98	5.4	
	2 УЖИН																											
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2	
	ИТОГО	3580	3830	121.43	135.6	88	98.81	434.5	452.75	2969.8	3096.3	1.3	1.42	70	83.08	376.3	429	0.2	0.2	965.15	1048.8	1438	1617	436.6	492.8	21.7	20.25	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 10

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
					Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст		
	1 ЗАВТРАК																											
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная		200	250	8.2	10.1	10.8	13.5	38.5	48.1	283.5	354.2	0.14	0.18	0.55	0.69	53.17	66.5			134	167	205	257	39	49	2.2	2.7
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский		15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак		565	630	24	29.4	28.7	35.8	100.8	110.4	745.2	869.7	0.35	0.39	1.33	1.58	174.7	227	0	0	436	601	495	622	113.3	129.3	5.1	5.7
	2 ЗАВТРАК																											
54-20хн	Кисель из апельсинов		200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	14.4	14.4	59.7	59.7	0.01	0.01	12	12	2.4	2.4			17	17	14	14	6	6	0.2	0.2
95/2	Печенье		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак		260	260	10.8	10.44	5.3	5.3	91.2	91.2	435.7	435.7	0.09	0.09	12	12	2.4	2.4	0	0	60	60	14	14	28	28	2	2
	ОБЕД																											
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом		80	100	1.4	1.8	4.3	5.4	13.3	16.6	97.9	122.3	0.03	0.03	2.53	3.16	29	36.2			37	46.6	42	52.3	22	27.2	1.2	1.46
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		1000	1000	25.8	25.8	13.9	13.9	92.5	92.5	595	595	0.43	0.43	34.4	34.4	488	488			69	69	273	273	104	104	4.32	4.32
54-21м	Курица отварная		60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5
40	Пюре из бобовых		181	220	23.62	23.62	5.22	5.22	54.48	54.48	359.38	359.38	0.9	0.9							89	89	226	226	88.1	88.1	7	7
301	Птица тушенная с соусом №355		80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.25	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.8			56.1	70.13	138	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21
54-1соус	Соус сметанный		100	100	1.5	1.5	8.4	8.4	3.2	3.2	94.9	94.9	0.01	0.01	0.08	0.08	41.9	41.9			39	39	28.4	28.4	4.3	4.3	0.1	0.1
859	Компот из свежих плодов		200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед		1831	1930	97.34	108.6	48.9	54.25	241.8	246.71	1801.1	1912.6	1.65	1.69	39.7	41.22	620.3	644	0	0	341.1	368.73	925	1014	344.3	377.5	17.89	18.99
	УЖИН																											
54-6с	Суп картофельный с клецками		1000	1000	23.1	23.1	16.7	16.74	57	57	470.3	470.3	0.24	0.24	18.4	18.4	511	511			52	52	180	180	64	64	2.7	2.7
97	Консервы мясные		100	100	18	18	16	16			216	216	0.1	0.1							10	10			20	20	2	2
242	Пирог из капусты		100	150	20	20	9.8	9.8	45.4	45.4	346	346	0.06	0.06	0.05	0.05					23.49	23.49					0.9	0.9
458	Фрукт		100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин		1630	1680	69.5	69.5	43.9	43.94	171.6	171.63	1344	1344	0.54	0.6	24.6	24.61	511.4	511	0.33	0.33	143.39	143.39	272	271.5	137.8	137.8	8.5	8.5
	2 УЖИН																											
966	Йогурт питьевой		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0
	ИТОГО		4486	4700	207.44	223.8	131.8	144.3	613.8	628.34	4434	4670.1	2.67	2.81	78.3	80.01	1309	1385	0.33	0.33	1228.5	1421.1	1890	2105	651.4	700.6	33.69	35.19

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 11

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								
					Б		Ж		У			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
			7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст		
	1 ЗАВТРАК																											
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой		1000	1000	28.7	28.7	29.3	29.3	78.9	78.9	693.6	693.6	0.45	0.45	3.64	3.64	132	132			758	758	758	758	225	225	5.3	5.3
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-60	Яйцо вареное		40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак		1390	1390	45.8	45.8	46.8	46.8	142	141.5	1158	1158	0.67	0.67	4.32	4.32	277	277	0	0	947	947	1040	1040	298	298	8.9	4.9
	2 ЗАВТРАК																											
399	Сок фруктовый		200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак		260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																											
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками		80	100	1.1	1.4	8.1	10.2	4.8	6	96.7	120.9	0.02	0.04	23.1	28.9	322.2	403			30	37.4	25	31.3	15	18.6	0.7	0.9
54-20м	Говядина отварная		60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-8с	Суп картофельный с горохом		1000	1000	33.4	33.4	23	23	81.4	81.4	665.7	665.7	0.73	0.73	23.8	23.8	486	486			135	135	402	402	145	145	7.38	7.38
54-1г	Макароны отварные		150	200	5.3	7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3	0.06	0.08			26.6	35.5			11	14	40	53	7	10	0.7	1
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-1сосуе	Соус сметанный		100	100	1.5	1.5	8.4	8.4	3.2	3.2	94.9	94.9	0.01	0.01	0.08	0.08	41.9	41.9			39	39	28.4	28.4	4.3	4.3	0.1	0.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед		1820	1910	80.5	88.3	65.9	74.5	196	208.6	1690	1846	0.33	1.12	48.4	54.3	1212	1310	0	0	323	337.4	820	929	282	295	34.6	43.08
	УЖИН																											
54-21з	Кукуруза сахарная		40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-9г	Рагу из овощей		150	200	2.8	3.8	7.5	10.1	13.6	18.2	134.2	179	0.07	0.11	12.2	16.2	310.7	414			56	74	70	94	29	38	1	1.4
301	Птица тушеная с соусом №355		80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.3	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.8			56.1	70.13	138	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21
467	Пудинг из творога(запеченный)		160	200	22.24	27.8	15.36	19.2	32.16	10.2	179.2	224	0.05	0.09	0.2	0.48	65.26	135			104	130	292	372	32.42	45.53	0.72	1.24
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9		
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35		
	Всего в ужин		720	830	52.16	63.2	39.7	49.8	110	93.73	817.9	963.8	0.35	0.45	13.2	17.7	426	610	0	0	299.4	357.4	629	768	130	158	3.49	4.85
	2 УЖИН																											
966	Варенец		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО		4390	4590	195.7	214.1	163	182	553	549.2	4242	4544	1.49	2.38	70.6	80.9	1914	2197	0.2	0.2	1874	1947	2690	2938	779	820	49.8	55.63

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 12

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)												
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe						
				7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср			7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср					
	1 ЗАВТРАК																															
54-6к	Каша вязкая молочная пшениая	200	250	8.3	10.4	11.7	14.5	37.5	46.9	288	359.9	0.18	0.23	0.54	0.68	53.8	67.3			126	158	185	231	49	61	1.3	1.6					
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1					
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2									
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3					
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6					
	Всего в завтрак	565	630	24.1	29.7	29.6	36.8	99.8	109.2	749.7	875.4	0.39	0.44	1.32	1.57	175.4	228	0	0	428	592	475	596	123.3	141.3	4.2	4.6					
	2 ЗАВТРАК																															
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8					
95/2	Печенье	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8					
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6					
	ОБЕД																															
38	Салат из моркови с яблоками	100	100	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.4	40.4	0.05	0.05	6.25	6.25	0	0			24.28	24.28	44	44	30.75	30.75	1.08	1.08					
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	250	7.18	6.18	2.94	3.3	11.76	14.65	102.26	113	0.1	0.11	6.7	8.33					21.01	24.98	95.9	96.96	25.93	29.45	1.18	1.24					
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	70	9.6	9.6	5.2	5.2	4.4	4.4	103	103	0.06	0.06	1.91	1.91	221.2	221			31	31	146	146	39	39	0.7	0.7					
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3.1	4.1	6	8.1	19.7	26.4	145.8	194.4	0.12	0.16	10.2	13.6	32.1	42.8			39	52	84	112	28	38	1	1.4					
54-4хп	Компот из изюма	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	18.4	18.4	75.8	75.8	0.02	0.02			0.72	0.72			14	14	22	22	7	7	0.5	0.5					
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6					
	Всего в обед	850	950	28.96	28.96	15.32	17.78	112.6	122.17	693.26	752.6	0.51	0.56	25.1	30.09	254	265	0	0	155.29	172.26	475	504	165.7	179.2	6.06	6.52					
	УЖИН																															
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	1000	25.8	25.8	13.9	13.9	92.5	92.5	595	595	0.43	0.43	34.4	34.4	488	488			69	69	273	273	104	104	4.32	4.32					
54-8в	Булочка маковая	60	60	5.5	5.5	4.1	4.1	21.9	21.9	146.8	146.8	0.02	0.02	0.5	0.5	23.7	23.7			74	74	85.6	85.6	18.4	18.4	0.88	0.88					
54-4гп	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8					
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6					
	Всего в ужин	1450	1470	59.8	66.2	21.7	22.3	173.4	173.6	1114.2	1145.1	0.66	0.68	37.4	38.1	537	543	0	0	239.3	243.3	620	663.9	234.3	256.3	8.7	9.1					
	2 УЖИН																															
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2					
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2					
	ИТОГО	3325	3510	130.06	141.7	77.02	87.28	491.2	510.37	3133.2	3349.1	1.7	1.82	68.3	74.36	966.4	1035	0.2	0.2	1127.6	1312.6	1771	1965	591.3	644.8	21.76	23.02					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 13

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
		7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																												
390	Каша манная молочная жидкая	200	200	6.24	6.24	6.1	6.1	19.7	19.7	158.64	158.64	0.08	0.08	1.09	1.09	36.72	36.7			192.17	192.17	156	156.1	23.52	23.52	0.3	0.3		
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9		
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2						
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в завтрак	590	590	23.34	23.34	23.6	23.6	82.3	82.3	623.24	623.24	0.3	0.3	1.77	1.77	181.7	182	0	0	381.17	381.17	438	438.1	96.82	96.82	3.9	3.9		
	2 ЗАВТРАК																												
54-1гн	Чай без сахара	200	200	0.2	0.2			0.1	0.1	1.4	1.4			0.04	0.04	0.3	0.3			4.4	4.4	7.2	7.2	3.8	3.8	0.7	0.7		
95/1	Конфеты	60	60	2.7	2.7	4.3	4.3	82.3	82.3	358	358	0.01	0.01							124	124	86	86	16	16	0.4	0.4		
	Всего в завтрак	260	260	2.9	2.9	4.3	4.3	82.4	82.4	359.4	359.4	0.01	0.01	0.04	0.04	0.3	0.3	0	0	128.4	128.4	93.2	93.2	19.8	19.8	1.1	1.1		
	ОБЕД																												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8		
54-20м	Говядина отварная	60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31		
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1000	1000	23.5	23.5	30.5	30.5	50.5	50.5	571.1	571.1	0.16	0.16	33.8	33.8	689	689			168	168	213	213	96	96	4.35	4.35		
166	Каша перловая с курой	300	350	75.38	75.38	36.25	36.25	94.6	94.6	930.2	930.2	0.24	0.24	3.76	3.76	120	120			115.2	115.2	749	749.2	124.3	124.3	6.7	6.7		
859	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в обед	1770	1860	124.38	130.4	85.65	91.35	220	220.6	2079.9	2156.9	0.65	0.68	53	56.86	923.6	954	0	0	353.2	363.2	1199	1294	288.3	298.3	37.05	45.25		
	УЖИН																												
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	40	40	1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13		
145	Тушеный картофель с мясом	300	360	6.38	6.38	18.18	18.18	45.09	45.09	346.19	346.19	0.027	0.027	24.3	24.26	0.1	0.1	0.13	0.13	28.16	28.16	180	180.3	46.84	46.84	2.74	2.74		
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5		
	Всего в ужин	670	730	15.48	15.48	19.18	19.18	103.9	103.89	614.89	614.89	0.197	0.197	26.2	26.19	0.98	0.98	0.13	0.13	75.86	75.86	286	286.1	90.94	90.94	5.27	5.27		
	2 УЖИН																												
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2			
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0		
	ИТОГО	3490	3640	171.9	177.9	137.7	143.4	497	497.59	3785.4	3862.4	1.197	1.227	81.6	85.46	1107	1137	0.13	0.13	1186.6	1196.6	2200	2295	523.9	533.9	47.52	55.52		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СЕЗОН: ОСЕНЬ – ЗИМА

МЕНЮ ДЕНЬ – 14

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда		Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
					Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe	
			7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр		
	1 ЗАВТРАК																											
93	Суп молочный с макаронными изделиями		200	250	5.75	7.19	5.21	6.51	18.84	23.55	145.2	181.5	0.09	0.11	0.91	1.14	30.6	38.3			161.62	202.03	138	172.5	24.14	30.18	0.51	0.64
54-21ГН	Какао с молоком		200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное		20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский		15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак		565	630	21.55	26.49	23.11	28.81	81.14	85.85	606.9	697	0.3	0.32	1.69	2.03	152.2	199	0	0	463.62	636.03	428	537.5	98.44	110.5	3.41	3.64
	2 ЗАВТРАК																											
399	Сок фруктовый		200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли		60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак		260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																											
54-2з	Огурец в нарезке		80	100	6	0.8	0.1	0.1	2	2.5	11.3	14.1	0.02	0.03	8	10	8	10			18.4	23	33.6	42	11.2	14	0.48	0.6
35	Уха с крупой		300/35	400/40	12.5	12.5	4.73	4.73	24.13	24.13	200.44	200.44	0.12	0.12	2	2	6	6			20.73	20.73	70.2	70.22	16.88	16.88	1.2	1.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		60	90	8.7	13	8.8	13.2	4.9	7.3	133.6	203.3	0.02	0.04	0.3	0.4	1.1	1.7			16	23	92	138	13	20	1.2	1.8
679	Каша рассыпчатая гречневая		180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.26	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
54-1соус	Соус сметанный		100	100	1.5	1.5	8.4	8.4	3.2	3.2	94.9	94.9	0.01	0.01	0.08	0.08	41.9	41.9			39	39	28.4	28.4	4.3	4.3	0.1	0.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед		750	820	45.75	45.84	29.66	34.81	146.7	154.41	1023.8	1127	0.55	0.6	10.4	12.48	72.02	74.6	0	0	185.7	199.03	461	543.6	163.4	182.2	9.41	10.66
	УЖИН																											
54-21з	Кукуруза сахарная		40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-9г	Рагу из овощей		150	200	2.8	3.8	7.5	10.1	13.6	18.2	134.2	179	0.07	0.11	12.2	16.2	310.7	414			56	74	70	94	29	38	1	1.4
54-25м	Курица тушенная с морковью		100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
243	Пирог с морковью и курагой		100	150	7	7	11.78	11.78	53.44	53.44	348.89	348.89	0.08	0.08							14.2	14.2					0.11	0.11
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный		130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин		680	780	33.1	34.1	27.88	30.48	129.7	134.34	893.89	938.69	0.36	0.4	13.8	17.8	608.6	712	0	0	175.5	193.5	311	335.3	127.9	136.9	4.51	4.91
	2 УЖИН																											
966	Йогурт питьевой		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин		200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО		2455	2690	117.6	123.3	91.05	104.5	463	480	3100.6	3338.7	1.35	1.46	30.5	36.91	832.9	986	0.2	0.2	1129.8	1333.6	1402	1617	457.7	497.6	20.13	22.01