

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБПОУ НСО
Новосибирского профессионально-
педагогического колледжа"

_____/Лузан С.С./
" ____ " _____ 20 ____ г.

Директор С.С. Лузан

**Примерное двенадцатидневное меню на весенне-летний период и пищевая ценность питания учащихся 14-18 лет
ГБПОУ НСО «Новосибирского профессионально-педагогического колледжа»**

"РАЗРАБОТАНО"

ООО "Ромашка"

Директор _____ Е.А. Орлова
" ____ " _____ 2020г

Согласовано:
директор ГБПОУ НСО "Новосибирского профессионально-педагогического колледжа"

Утверждаю:
Директор ООО "Ромашка"

_____/Лузан С.С./
" ____ " _____ 20 ____ г.

_____/Орлова Е.А./
" ____ " _____ 20 ____ г.

Примерное двенадцатидневное меню на весенне-летний период и пищевая ценность питания учащихся 14-18 лет

ГБПОУ НСО «Новосибирского профессионально-педагогического колледжа»

№ рецептур № сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1 неделя													
Понедельник 1													
Завтрак 10:00-10:20													
572, 2011	Яйцо отварное	40	12.70	11.50	0.70	157.00	0.07	0	0.35	55.00	185	54	2.70
1168, 2011	Чай с лимоном	00\15\1	0.26	0.00	0.00	62.08	0.01	2.90	0.00	7.78	84.04	5.24	0.91
3, 2011	Бутерброд с сыром	30\5\20	7.45	10.44	14.96	183.52	0.09	0.35	0.06	257.30	25.90	10.65	0.20
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			27.01	22.84	59.40	609.48	0.34	3.25	0.42	486.28	381.64	104.69	4.62
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Огурцы свежие	100	0.80	0.00	3.00	15.20	0.10	10.00	0.00	23.00	42.00	14.00	0.90
ТТК №274	Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной	300	9.92	11.79	17.61	216.23	0.18	25.51	0.01	58.50	141.10	52.32	2.48
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240\40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
897, 2011	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.41	7.88	52.73	311.48	0.15	0.00	0.04	15.00	62.90	11.50	0.86
ТТК №768	Гуляш из говядины	75\50	23.67	21.79	6.92	318.49	0.15	3.50	0.00	20.26	248.97	29.54	3.33
1084, 2011	Кисель из яблок	200	0.13	0.00	29.72	119.38	0.03	3.90	0.00	8.04	9.46	2.70	0.72
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			54.89	43.35	196.46	1387.85	0.94	42.91	0.05	509.10	690.03	182.96	10.55
Итого за день:			81.90	66.19	255.85	1997.33	1.28	46.16	0.47	995.38	1071.67	287.65	15.17
Вторник 2													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (груша)	200	0.80	0.00	21.40	84.00	0.04	10.00	0.00	38.00	32.00	24.00	4.60
520, 2011	Каша пшенная молочная вязкая	250\10	11.12	12.93	57.29	390.06	0.575	1.20	0.16	164.787	259.388	81.336	4.62
1, 2011	Бутерброд с маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
1185, 2011	Какао с молоком сгущенным	200\00	4.64	4.75	9.04	97.45	0.05	0.59	0.05	119.49	138.51	22.63	0.69
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			27.85	26.37	161.38	986.90	0.97	11.79	0.25	567.07	568.40	184.07	10.86
Обед 11:45-14:05													
ТТК №51	Икра кабачковая пром. для детского питания	100	2.00	9.00	8.60	122.00	0.02	7.0	0.00	41.00	67.00	35.00	7.00
ТТК №339	Суп рисовый с мясом	300	9.89	10.89	22.14	226.13	0.09	8.54	0.00	33.91	120.68	25.05	1.86
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240\40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
ТТК №638	Рыба, тушеная в томате	225	26.20	20.81	8.22	324.93	0.207	3.50	0.00	23.63	29.7	103.84	1.80
ТТК №925	Рагу из овощей	200	3.96	14.49	25.48	248.18	0.17	36.00	0.02	49.40	78.56	36.78	1.57
ТТК №1075	Напиток вишневый	200	0.20	0.00	26.78	107.91	0.03	3.75	0.00	9.30	7.50	6.50	0.42
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07

пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			55.21	57.08	177.71	1436.21	0.85	58.79	0.02	541.54	489.00	280.07	14.90
Итого за день:			83.06	83.45	339.09	2423.11	1.81	70.58	0.27	1108.61	1057.40	464.14	25.76
Среда 3													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №619	Запеканка из творога	200\25	36.42	19.18	27.11	426.78	0.27	0.98	0.07	356.85	453.65	53.94	1.07
1167, 2011	Чай с сахаром	200\15	0.20	0.00	15.05	60.84	0.00	0.10	0.00	4.98	82.5	4.40	0.87
2, 2011	Бутерброд с повидлом	30/20\5	2.43	3.90	27.74	155.70	0.07	0.00	0.02	43.70	29.70	13.45	0.37
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			43.37	23.71	98.73	707.82	0.45	1.08	0.09	533.63	627.65	96.09	3.06
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Помидоры свежие	100	0.60	0.00	4.20	19.20	0.10	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.40
ТТК №321	Суп картофельный с макаронными изделиям	300	9.20	7.17	29.23	218.25	0.18	22.79	0.00	30.33	147.75	39.54	1.75
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
ТТК №813	Котлета полтавская	100	24.66	32.53	0.49	328.31	0.22	0.10	0.01	24.31	266.77	26.00	3.29
ТТК №909	Капуста цветная отварная с маслом	200	5.43	8.70	10.45	141.81	0.223	147.70	0.05	57.74	110.01	36.23	2.98
1072, 2011	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.00	28.47	114.53	0.04	5.20	0.00	6.45	4.40	3.60	0.95
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			58.67	54.25	159.37	1229.17	1.12	200.79	0.06	520.35	808.10	206.31	13.10
Итого за день:			102.04	77.96	258.09	1936.99	1.57	201.87	0.15	1053.97	1435.75	302.40	16.16
Четверг 4													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (Мандарин)	200	1.60	0.00	17.20	76.00	0.12	76.00	0.00	70.00	34.00	22.00	0.20
520, 2011	Каша манная молочная вязкая	250\10	9.76	11.42	54.17	358.49	0.24	1.18	0.16	156.40	156.42	33.62	1.45
9, 2011	Бутерброд с колбасой вареной	30/20	4.48	4.29	15.27	117.61	0.08	0.00	0.00	39.50	58.30	14.30	0.48
1183, 2011	Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	116.63	0.00	0.50	0.05	68.54	65.50	7.00	0.60
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			27.32	18.77	167.60	946.80	0.67	77.68	0.21	538.74	425.82	122.22	3.60
Обед 11:45-14:05													
ТТК №894	Фасоль отварная с маслом	100	10.25	5.13	24.91	186.74	0.234	0.0	0.02	69.84	247.90	47.15	5.67
ТТК №315	Суп из овощей	300	10.13	12.04	16.03	213.02	0.18	26.72	0.01	41.40	145.97	35.17	2.14
ТТК №656	Рыба запеченая с картофелем по-русски	350	36.33	22.54	34.22	485.01	0.48	30.95	0.19	121.23	92.01	103.56	5.89
1081, 2011	Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	32.16	131.84	0.04	240.00	1.34	13.24	4.00	4.00	5.66
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			70.47	41.59	193.80	1423.67	1.26	297.67	1.56	630.01	675.48	262.77	21.61
Итого за день:			97.79	60.36	361.40	2370.47	1.93	375.35	1.77	1168.75	1101.30	384.99	25.21
Пятница 5													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №450	Рагу овощное с кашей	260	4.27	22.49	29.87	338.92	0.198	40.85	0.04	53.81	124.99	49.78	2.02
ТТК №968	Соус томатный с овощами	75	0.80	4.53	5.62	71.90	0.008	0.375	0.00	3.37	3.89	2.54	0.11
42, 2011	Сыр Российский	30	7.65	9.81	0.00	118.90	0.03	0.52	0.07	327.00	0.00	0.00	0.20
1169, 2011	Чай с молоком	200\15	1.60	1.60	17.36	90.24	0.05	0.60	0.05	65.48	128.00	11.40	0.92
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12

Итого завтрак:			20.92	39.33	96.59	826.84	0.46	42.35	0.16	615.86	343.58	98.52	4.06
Обед 11:45-14:05													
ТТК №960	Перец болгарский свежий	100	1.30	0.00	4.70	24.00	0.10	150.00	0.00	6.00	25.00	10.00	0.80
ТТК №306	Рассольник ленинградский с курицей	300	10.06	11.13	33.51	274.45	0.21	28.21	0.01	44.97	169.76	46.57	98.77
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
764, 2011	Жаркое по-домашнему	325	22.64	27.84	41.13	306.00	0.318	40.50	0.00	37.05	341.0	72.95	3.46
1075, 2011	Компот из черной смородины	200	0.26	0.00	26.06	105.31	0	52.80	0.00	9.52	40.00	32.00	0.60
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			47.22	40.87	191.90	1116.83	0.95	271.51	0.01	481.84	761.36	234.42	105.88
Итого за день:			68.14	80.19	288.49	1943.67	1.41	313.86	0.17	1097.70	1104.94	332.94	109.93
Суббота 6													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Фрукт свежий (яблоко)	200	0.80	0.00	22.60	192.00	0.01	13.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
520, 2011	Каша ячневая молочная вязкая	250\10	9.31	11.76	53.63	357.61	0.30	1.18	0.158	145.2	303.18	16.82	1.07
1185, 2011	Какао с молоком сгущенным	200.00	4.64	4.75	9.04	97.45	0.05	0.59	0.05	119.49	138.51	22.63	0.69
1, 2011	Бутерброд с маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			42.40	49.22	236.60	1062.45	1.20	16.54	0.49	830.66	1059.77	154.80	6.74
Обед 11:45-14:05													
ТТК № 10	Горошек зеленый консервированный	100	3.10	0.20	7.10	42.60	0.1	10.0	0.00	16.00	53.00	21.00	0.80
ТТК №295	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	300	8.71	11.01	15.21	194.77	0.20	54.81	0.01	66.97	137.83	39.54	1.75
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
ТТК №880	Биточек куриный	100	3.31	1.15	17.54	140.47	0.09	0.26	0.26	22.93	51.84	28.55	0.10
892, 2011	Рис припущенный	200	5.03	7.60	52.24	297.48	0.08	0.00	0.04	19.20	69.90	15.00	1.28
1008, 2011	Соус сметанный	50	1.69	3.44	4.23	54.59	0.058	0.5	0.06	61.55	46.4	7.53	0.09
1081, 2011	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.00	35.16	142.94	0.05	0.88	0.00	10.54	17.00	8.50	0.59
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57
Итого обед:			242.11	238.04	366.85	1136.98	214.30	280.02	213.94	680.72	700.44	375.08	220.17
Итого за день:			284.51	287.26	603.45	2199.43	215.50	296.55	214.43	1511.38	1760.21	529.88	226.92
2 неделя													
Понедельник 7													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (груша)	200	0.80	0.00	21.40	84.00	0.04	10.00	0.00	38.00	32.00	24.00	4.60
520, 2011	Каша пшеничная молочная вязкая	250\10	11.12	12.93	57.29	390.06	0.575	1.20	0.16	164.787	259.388	81.336	4.62
3, 2011	Бутерброд с сыром	30\5\20	7.45	10.44	14.96	183.52	0.09	0.35	0.06	257.30	25.90	10.65	0.20
1167, 2011	Чай с сахаром	200\15	0.02	0.00	15.01	60.84	0.00	0.10	0.00	4.98	82.5	4.40	0.87
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			25.99	24.27	152.40	925.30	0.87	11.65	0.23	631.27	486.49	155.19	11.09
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Помидоры свежие	100	0.60	0.00	4.20	19.20	0.10	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.40
ТТК №396	Суп с сайрой	300	9.87	13.55	29.91	281.05	0.21	30.04	0.00	26.16	97.59	39.59	1.55
ТТК №795	Котлета мясная из говядины	100	16.12	21.90	10.15	302.15	0.142	0.24	0.06	60.48	184.84	25.43	2.00
ТТК №917	Капуста тушеная	200	4.65	9.02	22.19	188.56	0.235	106.60	0.00	109.06	76.9	38.77	2.34
1082, 2011	Кисель из брусники	200	0.16	1.90	28.67	132.42	0.00	3.33	0.00	12.52	10.48	1.55	0.15

пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			44.37	48.25	181.61	1330.45	1.01	165.21	0.06	606.52	581.37	198.24	9.69
Итого за день:			70.36	72.52	334.01	2255.74	1.88	176.86	0.28	1237.79	1067.86	353.43	20.78
Вторник 8													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №596	Омлет с морковью запеченый	200	19.35	24.49	6.17	322.48	0.24	2.60	0.63	154.13	320.05	96.92	4.28
49, 2011	Колбаса докторская (порциями)	40	4.40	8.04	0.72	92.84	0.04	0.00	0.00	2.80	66.80	7.60	0.84
1183, 2011	Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	116.63	0.00	0.50	0.05	68.54	65.50	7.00	0.60
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			35.23	35.59	87.85	810.02	0.50	3.10	0.68	429.77	563.95	156.82	6.59
Обед 11:45-14:05													
ТТК №11	Кукуруза консервированная	100	3.00	0.60	1.00	21.40	0.10	10.00	0.00	16.00	53.00	21.00	0.80
ТТК №281	Борщ Сибирский	300	10.88	11.18	21.88	231.66	0.23	24.01	0.01	76.66	191.27	62.78	3.33
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
ТТК №872	Жаркое аппетитное с курицей	325	22.64	27.84	41.13	505.69	0.318	40.50	0.00	37.05	341.0	72.95	3.46
1072, 2011	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.00	28.47	114.53	0.04	5.20	0.00	6.45	4.40	3.60	0.95
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			49.64	41.52	178.98	1280.35	1.01	79.71	0.01	520.45	775.27	233.23	10.78
Итого за день:			84.87	77.10	266.83	2090.37	1.52	82.81	0.69	950.22	1339.22	390.05	17.37
Среда 9													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Фрукт свежий (яблоко)	200	0.80	0.00	22.60	192.00	0.01	13.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
520, 2011	Каша ячневая молочная вязкая	250\10	9.31	11.76	53.63	357.61	0.30	1.18	0.158	145.2	303.18	16.82	1.07
1, 2011	Бутерброд с хлебом и маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
1169, 2011	Чай с молоком	200\15	1.60	1.60	17.36	90.24	0.05	0.60	0.05	65.48	128.00	11.40	0.92
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			23.00	22.05	167.24	1055.24	0.66	14.78	0.25	471.48	580.68	93.32	5.13
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Огурцы свежие	100	0.80	0.00	3.00	15.20	0.10	10.00	0.00	23.00	42.00	14.00	0.90
ТТК №367	Суп-пюре из картофеля	300	5.51	9.17	30.43	226.27	0.22	23.85	0.12	97.59	140.79	42.28	1.46
ТТК №845	Плов из курицы	300	29.65	32.20	55.58	630.74	0.237	2.25	0.00	42.80	372.55	56.75	3.62
1080, 2011	Компот из чернослива	200	0.58	0.00	34.34	139.64	0.05	0.75	0.00	10.84	15.00	10.25	0.25
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			51.50	52.26	218.44	1540.91	0.95	43.85	0.12	599.53	822.94	231.18	15.47
Итого за день:			74.50	74.31	385.68	2596.15	1.61	58.63	0.36	1071.00	1403.62	324.50	20.60
Четверг 10													
Завтрак 10:00-10:20													
563, 2011	Макароны с сыром	230	12.58	18.05	52.78	462.97	0.18	0.35	0.10	234.20	63.90	11.65	1.00
1185, 2011	Какао с молоком сгущенным	200.00	4.64	4.75	9.04	97.45	0.05	0.59	0.05	119.49	138.51	22.63	0.69
пром	Хлеб ржаной	30	4.56	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			26.34	23.69	105.56	767.30	0.40	0.94	0.15	519.89	289.11	69.08	2.50
Обед 11:45-14:05													

ТТК №51	Икра кабачковая пром. для детского питания	100	2.00	9.00	8.60	122.00	0.02	7.0	0.00	41.00	67.00	35.00	7.00
ТТК №305	Рассольник домашний	300	10.68	11.84	19.70	228.08	0.20	34.21	0.01	57.83	160.54	41.80	12.20
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240/40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
ТТК №653	Рыба тушеная с луком	100/30	19.97	15.04	11.64	261.80	0.438	5.55	0.19	112.59	34.9	95.32	6.21
ТТК №903	Картофельное пюре	200	4.38	7.71	34.86	226.31	0.21	0.00	0.07	57.30	128.6	43.56	1.57
ТТК №1075	Напиток вишневый	200	0.20	0.00	26.78	107.91	0.03	3.75	0.00	9.30	7.50	6.50	0.42
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			50.20	45.48	188.06	1353.17	1.22	50.51	0.27	662.31	584.12	295.08	29.66
Итого за день:			76.53	69.17	293.62	2120.47	1.62	51.45	0.42	1182.20	873.23	364.16	32.16
Пятница 11													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (апельсин)	200	1.80	0.00	16.80	74.40	0.2	120	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60
520, 2011	Каша рисовая молочная вязкая	250\10	7.35	11.31	54.84	350.53	0.184	1.18	0.158	158.64	163.7	28.58	1.17
1, 2011	Бутерброд с хлебом и маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
1168, 2011	Чай с лимоном	00\15\1	0.26	0.00	15.26	62.08	0.01	2.90	0.00	7.78	84.04	5.24	0.91
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			18.42	19.73	145.64	831.21	0.63	124.08	0.20	441.12	407.34	105.42	3.57
Обед 11:45-14:05													
952, 2011	Гарнир из свежих овощей	100	0.86	0.00	3.32	16.71	0.10	17.00	0.00	30.20	34.00	21.60	1.04
ТТК №319	Суп гороховый с мясом	300	14.74	11.23	31.00	291.03	0.36	18.89	0.00	46.67	190.64	54.69	2.18
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240/40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
ТТК №807	Фрикадельки	110	16.71	16.65	15.94	280.48	0.134	0.6	0.00	30.8	168.84	24.20	2.18
1008, 2011	Соус сметанный	50	1.69	3.44	4.23	54.59	0.058	0.5	0.06	61.55	46.4	7.53	0.09
ТТК №888	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8.76	8.25	65.78	372.47	0.555	0.00	0.04	65.86	273.0	89.45	0.75
1081, 2011	Компот из кураги	200	0.58	0.00	35.16	142.94	0.03	1.00	0.00	13.79	17.75	8.00	0.74
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			56.30	41.46	241.93	1565.28	1.56	37.99	0.10	633.19	916.21	278.37	9.21
Итого за день:			74.72	61.18	387.57	2396.49	2.19	162.07	0.30	1074.31	1323.55	383.79	12.78
Суббота 12													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №611	Сырники творожные	200/20	36.52	18.07	42.63	479.25	0.284	0.94	0.06	344.3	432.06	53.3	1.11
2, 2011	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.43	3.90	27.74	155.70	0.07	0.00	0.02	43.70	29.70	13.45	0.37
1183, 2011	Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	116.63	0.00	0.50	0.05	68.54	65.50	7.00	0.60
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			50.42	25.03	151.32	1029.65	0.58	1.44	0.13	660.80	638.86	119.05	2.94
Обед 11:45-14:05													
ТТК № 12	Фасоль консервированная	100	5.00	0.50	17.00	95.00	0.23	0.00	0.00	68.40	246.70	46.97	5.65
ТТК №321	Суп картофельный с макаронными изделиям	300	9.20	7.17	29.23	218.25	0.18	22.79	0.00	30.33	147.75	39.54	1.75
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
628.2004	Сосиски отварные	110	13.96	32.21	0.05	345.96	0.01	0.00	0.02	33.97	182.93	22.75	1.93
925, 2011	Рагу из овощей	200	3.96	14.49	25.48	248.18	0.17	36.00	0.02	49.40	78.56	36.78	1.57
1080, 2011	Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	32.16	131.84	0.04	240.00	1.34	13.24	4.00	4.00	5.66
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18

Итого обед:		45.88	56.26	190.41	1446.30	0.95	298.79	1.38	579.64	845.54	222.94	18.82
Итого за день:		96.31	81.29	341.73	2475.95	1.53	300.23	1.51	1240.44	1484.40	341.99	21.77

Составил: технолог

_____/Т.С.Иваненко/

При разработке меню использованы :

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания (издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004)

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по НСО
в г.Бердске

Согласовано:
директор ГБПОУ НСО "Новосибирского профессионально-
педагогического колледжа"

Утверждаю:
Директор ООО "Ромашка"

_____/Таран Д.С./
" ____ " ____ 20 ____ г.

_____/Лузан С.С./
" ____ " ____ 20 ____ г.

_____/Орлова Е.А./
" ____ " ____ 20 ____ г.

Примерное двенадцатидневное меню на весенне-летний период и пищевая ценность питания учащихся 14-18 лет

ГБПОУ НСО «Новосибирского профессионально-педагогического колледжа»

№ рецептур № сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1 неделя													
Понедельник 1													
Завтрак 10:00-10:20													
572, 2011	Яйцо отварное	40	12.70	11.50	0.70	157.00	0.07	0	0.35	55.00	185	54	2.70
	Яйцо	40	12.70	11.50	0.70		0.07	0.00	0.35	55.00	185	54	2.70
1168, 2011	Чай с лимоном	00\15\1	0.26	0.00	0.00	62.08	0.01	2.90	0.00	7.78	84.04	5.24	0.91
	Чай черный	1	0.20	0.00	0.04		0.00	0.10	0.00	4.95	82.50	4.40	0.82
	Сахар весовой	15	0.00	0.00	14.97		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05
	Лимон	7	0.06	0.00	0.25		0.01	2.80	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04
3, 2011	Бутерброд с сыром	30\5\20	7.45	10.44	14.96	183.52	0.09	0.35	0.06	257.30	25.90	10.65	0.20
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
	Масло сливочное	5	0.07	3.63	0.05		0.01	0.00	0.02	1.20	1.00	0.15	0.01
	Сыр	20	5.10	6.54	0.00		0.02	0.35	0.04	218.00	0.00	0.00	0.13
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			27.01	22.84	59.40	609.48	0.34	3.25	0.42	486.28	381.64	104.69	4.62
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Огурцы свежие	100	0.80	0.00	3.00	15.20	0.10	10.00	0.00	23.00	42.00	14.00	0.90
ТТК №274	Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной	300	9.92	11.79	17.61	216.23	0.18	25.51	0.01	58.50	141.10	52.32	2.48
	Свекла свежая п/ф	48	0.82	0.00	5.18		0.05	4.80	0.00	17.76	20.64	20.64	0.67
	Капуста свежая п/ф	24	0.43	0.00	1.30		0.02	12.00	0.00	11.52	7.44	3.84	0.24
	Картофель свежий п/ф	24	0.48	0.02	4.73		0.02	4.80	0.00	2.40	13.92	5.00	0.22
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	5.52	0.14
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	4.56	0.10
	Томат-пюре	9	0.17	0.00	0.73		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.68	0.00
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар весовой	3	0.00	0.00	2.99		0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01
	Кислота лимонная	0.67	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана	10	0.30	1.00	0.29		0.02	0.02	0.01	9.00	6.20	1.00	0.01
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240\40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
	Мясо говядина (филе) п/ф	40	7.25	4.76	0.00		0.04	0.00	0.00	3.46	76.03	8.06	0.99
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	5	0.04	0.00	0.10		0.00	1.80	0.00	2.94	1.14	1.02	0.02
	Морковь свежая п/ф	8	0.03	0.00	0.13		0.00	0.10	0.00	0.98	1.06	0.73	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
897, 2011	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.41	7.88	52.73	311.48	0.15	0.00	0.04	15.00	62.90	11.50	0.86

	Макароны	70	7.28	0.63	52.64		0.14	0.00	0.00	12.60	60.90	11.20	0.84
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
ТТК №768	Гуляш из говядины	75/50	23.67	21.79	6.92	318.49	0.15	3.50	0.00	20.26	248.97	29.54	3.33
	Мясо говядина (филе) п/ф	119	22.49	14.76	0.00		0.12	0.00	0.00	10.71	235.62	24.99	3.09
	Масло растительное	7	0.00	6.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Лук репчатый п/ф	20	0.34	0.00	1.90		0.02	2.00	0.00	6.20	11.60	2.80	0.16
	Томат-пюре	15	0.29	0.00	1.22		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Мука в/с	2.5	0.52	0.05	3.71		0.01	0.00	0.00	0.90	0.80	0.90	0.06
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1084, 2011	Кисель из яблок	200	0.13	0.00	29.72	119.38	0.03	3.90	0.00	8.04	9.46	2.70	0.72
	Яблоки	30	0.12	0.00	3.39		0.03	3.90	0.00	4.80	3.30	2.70	0.66
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Крахмал	8	0.01	0.00	6.37		0.00	0.00	0.00	3.20	6.16	0.00	0.00
	Лимонная кислота	0.1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			54.89	43.35	196.46	1387.85	0.94	42.91	0.05	509.10	690.03	182.96	10.55
Итого за день:			81.90	66.19	255.85	1997.33	1.28	46.16	0.47	995.38	1071.67	287.65	15.17
Вторник 2													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (груша)	200	0.80	0.00	21.40	84.00	0.04	10.00	0.00	38.00	32.00	24.00	4.60
520, 2011	Каша пшениная молочная вязкая	250\10	11.12	12.93	57.29	390.06	0.575	1.20	0.16	164.787	259.388	81.336	4.62
	Пшено	63.6	7.63	1.84	44.08		0.445	1.20	0.00	17.17	148.19	64.24	4.45
	Молоко	120	3.36	3.84	5.64		0.12	0.00	0.12	145.20	109.20	16.80	0.12
	Сахар весовой	7.5	0.00	0.00	7.49		0	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
1, 2011	Бутерброд с маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
	Хлеб I сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
1185, 2011	Какао с молоком сгущенным	200.00	4.64	4.75	9.04	97.45	0.05	0.59	0.05	119.49	138.51	22.63	0.69
	Какао порошок	5.00	1.21	0.88	1.40		0.01	0.00	0.00	0.90	38.55	4.50	0.59
	Молоко сгущенное	49.00	3.43	3.87	4.66		0.05	0.59	0.05	118.58	99.96	18.13	0.10
	Сахар весовой	3.00	0.00	0.00	2.99		0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			27.85	26.37	161.38	986.90	0.97	11.79	0.25	567.07	568.40	184.07	10.86
Обед 11:45-14:05													
ТТК №51	Икра кабачковая пром. для детского питания	100	2.00	9.00	8.60	122.00	0.02	7.0	0.00	41.00	67.00	35.00	7.00
ТТК №339	Суп рисовый с мясом	300	9.89	10.89	22.14	226.13	0.09	8.54	0.00	33.91	120.68	25.05	1.86
	Рис	24	1.68	0.12	17.88		0.02	0.00	0.00	5.76	23.28	5.04	0.43
	Морковь свежая п/ф	15	0.20	0.02	1.05		0.02	0.75	0.00	7.65	8.25	5.70	0.18
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	1.46	0.00	0.00	0.00
	Петрушка сушеная	3	0.11	0.00	0.24		0.00	4.50	0.00	7.35	2.85	2.55	0.06
	Томат-пюре	15	0.34	0.00	1.43		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240/40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
	Мясо говядина (филе) п/ф	40	7.25	4.76	0.00		0.04	0.00	0.00	3.46	76.03	8.06	0.99
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	5	0.04	0.00	0.10		0.00	1.80	0.00	2.94	1.14	1.02	0.02
	Морковь свежая п/ф	8	0.03	0.00	0.13		0.00	0.10	0.00	0.98	1.06	0.73	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №638	Рыба, тушеная в томате	225	26.20	20.81	8.22	324.93	0.207	3.50	0.00	23.63	29.7	103.84	1.80
	Минтай п/ф	154	24.49	10.78	0.00		0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	87.78	1.23
	Морковь п/ф	36	0.47	0.04	2.52		0.04	1.80	0.00	18.36	19.80	13.68	0.43
	Лук репчатый п/ф	17	0.29	0.00	1.62		0.02	1.70	0.00	5.27	9.86	2.38	0.14
	Томат-пюре	20	0.96	0.00	4.08		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло растительное	10	0.00	0.00	9.99		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №925	Рагу из овощей	200	3.96	14.49	25.48	248.18	0.17	36.00	0.02	49.40	78.56	36.78	1.57
	Картофель свежий п/ф	64	1.28	0.06	12.61		0.06	12.80	0.00	6.40	37.12	14.72	0.58
	Морковь свежая п/ф	32	0.42	0.03	2.24		0.03	1.60	0.00	16.32	17.60	12.16	0.38
	Лук репчатый п/ф	16	0.27	0.00	1.52		0.13	1.60	0.00	4.96	9.28	2.24	0.13
	Капуста свежая п/ф	40	0.72	0.00	2.16		0.40	20.00	0.00	19.2	12.40	6.40	0.40
	Масло растительное	10	0.00	9.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Томат-пюре	12	0.58	0.00	2.45		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Мука в/с	6	0.96	0.05	4.45		0.00	0.00	0.00	1.08	0.96	1.08	0.01
	Масло сливочное	6	0.08	4.35	0.54		0.00	0.00	0.02	1.14	1.20	1.44	0.01
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №1075	Напиток вишневый	200	0.20	0.00	26.78	107.91	0.03	3.75	0.00	9.30	7.50	6.50	0.42
	Вишня с/м	25	0.20	0.00	2.83		0.03	3.75	0.00	9.25	7.50	6.50	0.35
	Сахар весовой	24	0.00	0.00	23.95		0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.07
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			55.21	57.08	177.71	1436.21	0.85	58.79	0.02	541.54	489.00	280.07	14.90
Итого за день:			83.06	83.45	339.09	2423.11	1.81	70.58	0.27	1108.61	1057.40	464.14	25.76
Среда 3													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №619	Запеканка из творога	200/25	36.42	19.18	27.11	426.78	0.27	0.98	0.07	356.85	453.65	53.94	1.07
	Творог	186	33.48	11.16	2.79		0.19	0.93	0.00	327.36	416.64	44.64	0.56
	Крупа манная	13	1.47	0.09	9.53		0.03	0.00	0.00	2.60	10.92	3.90	0.30
	Яйцо	5	0.64	0.58	0.04		0.01	0.00	0.02	2.75	9.25	2.70	0.14
	Масло сливочное	6.7	0.09	4.86	0.06		0.01	0.00	0.03	1.61	1.34	0.20	0.01
	Сухари панировочные	6.7	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар весовой	14	0.00	0.00	13.97		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.04
	Сметана	25	0.75	2.50	0.73		0.05	0.05	0.03	22.50	15.50	2.50	0.03
1167, 2011	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.05	60.84	0.00	0.10	0.00	4.98	82.5	4.40	0.87
	Чай черный	1	0.20	0.00	15.01		0.00	0.10	0.00	4.95	82.50	4.40	0.82
	Сахар весовой	15	0.00	0.00	0.04		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05
2, 2011	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.43	3.90	27.74	155.70	0.07	0.00	0.02	43.70	29.70	13.45	0.37
	Повидло	20	0.08	0.00	12.78		0.00	0.00	0.00	4.40	3.80	2.80	0.30
	Масло сливочное	5	0.07	3.63	0.05		0.01	0.00	0.02	1.20	1.00	0.15	0.01
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69

пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			43.37	23.71	98.73	707.82	0.45	1.08	0.09	533.63	627.65	96.09	3.06
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Помидоры свежие	100	0.60	0.00	4.20	19.20	0.10	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.40
ТТК №321	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	9.20	7.17	29.23	218.25	0.18	22.79	0.00	30.33	147.75	39.54	1.75
	Картофель свежий п/ф	90	1.80	0.09	17.73		0.09	18.00	0.00	9.00	52.20	20.70	0.81
	Макароны	12	1.25	0.11	9.02		0.02	0.00	0.00	2.16	10.44	1.92	0.14
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	4.56	0.14
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10
	Масло растительное	3	0.00	3.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
	Филе куриное п/ф	32.5	5.66	3.96	0.03		0.03	0.00	0.00	3.22	67.57	8.043	0.48
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	8	0.07	0.00	0.15		0.03	2.70	0.00	4.41	1.71	1.53	0.03
	Морковь свежая п/ф	10	0.03	0.00	0.16		0.00	0.11	0.00	1.15	1.24	0.855	0.03
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №813	Котлета полтавская	100	24.66	32.53	0.49	328.31	0.22	0.10	0.01	24.31	266.77	26.00	3.29
	Говядина п/ф	104	21.74	14.26	0.00		0.12	0.00	0.00	10.35	227.70	24.15	2.99
	Свинина п/ф	10	2.63	5.94	0.00		0.09	0.00	0.00	1.26	29.52	0.38	0.29
	Чеснок п/ф	1	0.07	0.00	0.21		0.00	0.10	0.00	0.90	1.40	0.30	0.02
	Сухари панировочные	12	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.7	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло растительное	10	0.00	11.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №909	Капуста цветная отварная с маслом	200	5.43	8.70	10.45	141.81	0.223	147.70	0.05	57.74	110.01	36.23	2.98
	Капуста цветная п/ф	211	5.28	0.00	10.34		0.21	147.70	0.00	54.86	107.61	35.87	2.95
	Масло сливочное	12	0.16	8.70	0.11		0.01	0.00	0.05	2.88	2.40	0.36	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1072, 2011	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.00	28.47	114.53	0.04	5.20	0.00	6.45	4.40	3.60	0.95
	Яблоко свежее	40	0.16	0.00	4.52		0.04	5.20	0.00	6.40	4.40	3.60	0.88
	Сахар весовой	24	0.00	0.00	23.95		0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.07
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			58.67	54.25	159.37	1229.17	1.12	200.79	0.06	520.35	808.10	206.31	13.10
Итого за день:			102.04	77.96	258.09	1936.99	1.57	201.87	0.15	1053.97	1435.75	302.40	16.16
Четверг 4													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (Мандарин)	200	1.60	0.00	17.20	76.00	0.12	76.00	0.00	70.00	34.00	22.00	0.20
520, 2011	Каша манная молочная вязкая	250\10	9.76	11.42	54.17	358.49	0.24	1.18	0.16	156.40	156.42	33.62	1.45
	Крупа манная	56	6.33	0.39	41.05		0.11	0.00	0.00	11.20	47.04	16.80	1.29
	Молоко	118	3.30	3.78	5.55		0.12	1.18	0.12	142.78	107.38	16.52	0.12
	Сахар весовой	7.5	0.00	0.00	7.49		0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
9, 2011	Бутерброд с колбасой вареной	30/20	4.48	4.29	15.27	117.61	0.08	0.00	0.00	39.50	58.30	14.30	0.48
	Колбаса Докторская	20	2.20	4.02	0.36		0.02	0.00	0.00	1.40	33.40	3.80	0.42
	Хлеб I сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06

1183, 2011	Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	116.63	0.00	0.50	0.05	68.54	65.50	7.00	0.60
	Кофейный напиток	8	1.20	0.29	0.00		0.00	0.00	0.00	8.00	20.00	0.00	0.48
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.00	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			27.32	18.77	167.60	946.80	0.67	77.68	0.21	538.74	425.82	122.22	3.60
Обед 11:45-14:05													
ТТК №894	Фасоль отварная с маслом	100	10.25	5.13	24.91	186.74	0.234	0.0	0.02	69.84	247.90	47.15	5.6
	Фасоль бобовая	48	10.17	0.78	24.85		0.23	0.00	0.00	68.40	246.70	46.97	5.65
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	6	0.08	4.35	0.05		0.01	0.00	0.02	1.44	1.20	0.18	0.01
ТТК №315	Суп из овощей	300	10.13	12.04	16.03	213.02	0.18	26.72	0.01	41.40	145.97	35.17	2.14
	Картофель свежий п/ф	60	1.20	0.06	11.82		0.06	12.00	0.00	6.00	34.80	13.80	0.54
	Капуста свежая п/ф	24	0.43	0.00	1.30		0.02	12.00	0.00	11.52	7.44	3.84	0.24
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	4.56	0.14
	Горошек консервированный	9	0.28	0.02	0.64		0.01	0.90	0.00	1.44	4.77	1.89	0.07
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана	10	0.30	1.00	0.29		0.02	0.02	0.01	9.00	6.20	1.00	0.01
ТТК №656	Рыба запеченая с картофелем по-русски	350	36.33	22.54	34.22	485.01	0.48	30.95	0.19	121.23	92.01	103.56	5.89
	Филе горбуши п/ф	188.5	31.92	10.64	0.00		0.30	0.00	0.15	72.96	0.00	66.88	4.41
	Картофель свежий п/ф	154.5	3.09	0.16	30.44		0.16	30.90	0.00	15.45	89.61	35.54	1.39
	Масло растительное	5	0.00	5.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Мука в/с	5	0.52	0.05	3.71		0.01	0.00	0.00	0.90	0.80	0.90	0.06
	Масло сливочное	8	0.10	5.80	0.07		0.01	0.00	0.03	1.92	1.60	0.24	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сыр	3	0.70	0.90	0.00		0.00	0.05	0.01	30.00	0.00	0.00	0.02
1081, 2011	Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	32.16	131.84	0.04	240.00	1.34	13.24	4.00	4.00	5.66
	Шиповник сушеный	20	0.80	0.00	12.00		0.04	240.00	1.34	13.20	4.00	4.00	5.60
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	20.16		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			70.47	41.59	193.80	1423.67	1.26	297.67	1.56	630.01	675.48	262.77	21.61
Итого за день:			97.79	60.36	361.40	2370.47	1.93	375.35	1.77	1168.75	1101.30	384.99	25.21
Пятница 5													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №450	Рагу овощное с кашей	260	4.27	22.49	29.87	338.92	0.198	40.85	0.04	53.81	124.99	49.78	2.02
	Картофель п/ф	80	1.60	0.08	15.76		0.08	16.00	0.00	8.00	46.40	18.40	0.72
	Капуста свежая п/ф	45	0.81	0.00	2.43		0.05	22.50	0.00	21.60	13.95	7.20	0.45
	Морковь свежая п/ф	27	0.35	0.03	1.89		0.03	1.35	0.00	13.77	14.85	10.26	0.32
	Лук репчатый п/ф	10	0.17	0.00	0.95		0.01	1.00	0.00	3.10	5.80	1.40	0.08
	Крупа перловая	13	1.21	0.14	8.75		0.03	0.00	0.00	4.94	41.99	12.22	0.43
	Масло растительное	15	0.00	14.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

ТТК №968	Соус томатный с овощами	75	0.80	4.53	5.62	71.90	0.008	0.375	0.00	3.37	3.89	2.54	0.11
	Масло растительное	4.5	0.00	4.50	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Мука в/с	3.38	0.35	0.03	2.50		0.01	0.00	0.00	0.61	0.54	0.62	0.05
	Лук репчатый п/ф	22.5	0.03	0.00	0.15		0.00	0.15	0.00	0.47	0.87	0.21	0.01
	Морковь свежая п/ф	6	0.06	0.00	0.32		0.00	0.23	0.00	2.30	2.48	1.71	0.05
	Томат-пюре	7.5	0.36	0.00	1.53		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар весовой	1.12	0.00	0.00	1.13		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.75	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
42, 2011	Сыр Российский	30	7.65	9.81	0.00	118.90	0.03	0.52	0.07	327.00	0.00	0.00	0.20
1169, 2011	Чай с молоком	200/15	1.60	1.60	17.36	90.24	0.05	0.60	0.05	65.48	128.00	11.40	0.92
	Чай черный	1	0.20	0.00	0.04		0.00	0.10	0.00	4.95	82.50	4.40	0.82
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.05	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
	Сахар весовой	15	0.00	0.00	14.97		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			20.92	39.33	96.59	826.84	0.46	42.35	0.16	615.86	343.58	98.52	4.06
Обед 11:45-14:05													
ТТК №960	Перец болгарский свежий	100	1.30	0.00	4.70	24.00	0.10	150.00	0.00	6.00	25.00	10.00	0.80
ТТК №306	Рассольник ленинградский с курицей	300	10.06	11.13	33.51	274.45	0.21	28.21	0.01	44.97	169.76	46.57	98.77
	Картофель свежий п/ф	90	2.40	0.12	23.64		0.12	24.00	0.00	12.00	69.60	27.6	69.60
	Рис	9	0.63	0.05	6.71		0.009	0.00	0.00	2.16	8.73	1.89	8.73
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.012	0.60	0.00	6.12	6.60	4.56	6.60
	Лук репчатый п/ф	12	0.10	0.00	0.57		0.01	0.60	0.00	1.86	3.48	0.84	3.48
	Огурцы консервированные	18	0.50	0.00	0.23		0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	0.00	3.60
	Томат-пюре	9	0.17	0.00	0.73		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана	10	0.30	1.00	0.29		0.02	0.02	0.01	9.00	6.20	1.00	6.20
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
	Филе куриное п/ф	32.5	5.66	3.96	0.03		0.03	0.00	0.00	3.22	67.57	8.043	0.48
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	8	0.07	0.00	0.15		0.03	2.70	0.00	4.41	1.71	1.53	0.03
	Морковь свежая п/ф	10	0.03	0.00	0.16		0.00	0.11	0.00	1.15	1.24	0.855	0.03
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
764, 2011	Жаркое по-домашнему	325	22.64	27.84	41.13	306.00	0.318	40.50	0.00	37.05	341.0	72.95	3.46
	Мясо говядина (филе) п/ф	119	18.13	12.67	0.10		0.318	0.00	0.00	10.30	216.30	25.75	1.55
	Картофель свежий п/ф	190	3.80	0.19	37.43		0.10	0.00	0.00	19.00	110.20	43.70	1.71
	Лук репчатый п/ф	25	0.43	0.00	2.38		0.19	38.00	0.00	7.75	14.50	3.50	0.20
	Масло растительное	12	0.00	14.99	0.00		0.025	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Томат-пюре	15	0.29	0.00	1.22		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1075, 2011	Компот из черной смородины	200	0.26	0.00	26.06	105.31	0	52.80	0.00	9.52	40.00	32.00	0.60
	Смородина черная с/м	26	0.26	0.00	2.11		0.00	52.80	0.00	9.50	8.71	9.24	0.00
	Сахар весовой	24	0.00	0.00	23.95		0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			47.22	40.87	191.90	1116.83	0.95	271.51	0.01	481.84	761.36	234.42	105.88
Итого за день:			68.14	80.19	288.49	1943.67	1.41	313.86	0.17	1097.70	1104.94	332.94	109.93

Суббота 6													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Фрукт свежий (яблоко)	200	0.80	0.00	22.60	192.00	0.01	13.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
520, 2011	Каша ячневая молочная вязкая	250\10	9.31	11.76	53.63	357.61	0.30	1.18	0.158	145.2	303.18	16.82	1.07
	Крупа ячневая	56.5	5.88	0.74	40.51		0.17	0.00	0.00	0.00	193.80	0.00	0.90
	Молоко	118	3.30	3.78	5.55		0.12	1.18	0.12	142.78	107.38	16.52	0.12
	Сахар весовой	7.5	0.00	0.00	7.49		0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.13	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
1185, 2011	Какао с молоком сгущенным	200.00	4.64	4.75	9.04	97.45	0.05	0.59	0.05	119.49	138.51	22.63	0.69
	Какао порошок	5.00	1.21	0.88	1.40		0.01	0.00	0.00	0.90	38.55	4.50	0.59
	Молоко сгущенное	49.00	3.43	3.87	4.66		0.05	0.59	0.05	118.58	99.96	18.13	0.10
	Сахар весовой	3.00	0.00	0.00	2.99		0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01
1, 2011	Бутерброд с маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			42.40	49.22	236.60	1062.45	1.20	16.54	0.49	830.66	1059.77	154.80	6.74
Обед 11:45-14:05													
ТТК № 10	Горошек зеленый консервированный	100	3.10	0.20	7.10	42.60	0.1	10.0	0.00	16.00	53.00	21.00	0.80
ТТК №295	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	300	8.71	11.01	15.21	194.77	0.20	54.81	0.01	66.97	137.83	39.54	1.75
	Капуста свежая п/ф	72	1.30	0.00	3.88		0.07	36.00	0.00	34.56	22.32	20.70	0.81
	Картофель свежий п/ф	40	0.80	0.04	7.88		0.04	8.00	0.00	4.00	23.20	1.92	0.14
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	4.56	0.14
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10
	Томат-пюре	2.4	0.12	0.00	0.49		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Перец болгарский п/ф	4	0.05	0.00	0.19		0.00	6.00	0.00	0.24	1.00	0.00	0.00
	Сметана	10	0.30	1.00	0.29		0.02	0.02	0.01	9.00	6.20	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
	Филе куриное п/ф	32.5	5.66	3.96	0.03		0.03	0.00	0.00	3.22	67.57	8.043	0.48
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	8	0.07	0.00	0.15		0.03	2.70	0.00	4.41	1.71	1.53	0.03
	Морковь свежая п/ф	10	0.03	0.00	0.16		0.00	0.11	0.00	1.15	1.24	0.855	0.03
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №880	Биточек куриный	100	3.31	1.15	17.54	140.47	0.09	0.26	0.26	22.93	51.84	28.55	0.10
	Филе куриное п/ф	77	0.01	0.01	0.00		0.00	0.00	0.00	0.01	0.16	0.02	0.00
	Хлеб 1 сорт	18	1.37	0.16	8.50		0.04	0.00	0.00	22.86	14.94	6.30	0.04
	Молоко	26	0.73	0.83	1.22		0.03	0.26	0.26	0.03	23.66	3.64	0.03
	Сухари панировочные	10	1.20	0.14	7.83		0.03	0.00	0.00	0.03	13.07	5.51	0.03
	Масло растительное	5	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.07	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
892, 2011	Рис припущенный	200	5.03	7.60	52.24	297.48	0.08	0.00	0.04	19.20	69.90	15.00	1.28
	Рис	70	4.90	0.35	52.15		0.07	0.00	0.00	16.80	67.90	14.70	1.28
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02

1008, 2011	Соус сметанный	50	1.69	3.44	4.23	54.59	0.058	0.5	0.06	61.55	46.4	7.53	0.09
	Мука в/с	2.5	0.26	0.02	1.86		0.01	0.00	0.00	0.45	0.40	0.45	0.03
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.05	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
	Масло сливочное	2.5	0.03	1.81	0.02		0.00	0.00	0.01	0.60	0.50	0.08	0.01
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1081, 2011	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.00	35.16	142.94	0.05	0.88	0.00	10.54	17.00	8.50	0.59
	Сухофрукты	25	0.58	0.00	15.20		0.05	0.88	0.00	10.50	17.00	8.50	0.53
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.06	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57	213.57
Итого обед:			242.11	238.04	366.85	1136.98	214.30	280.02	213.94	680.72	700.44	375.08	220.17
Итого за день:			284.51	287.26	603.45	2199.43	215.50	296.55	214.43	1511.38	1760.21	529.88	226.92
2 неделя													
Понедельник 7													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (груша)	200	0.80	0.00	21.40	84.00	0.04	10.00	0.00	38.00	32.00	24.00	4.60
520, 2011	Каша пшеница молочная вязкая	250\10	11.12	12.93	57.29	390.06	0.575	1.20	0.16	164.787	259.388	81.336	4.62
	Пшено	63.6	7.63	1.84	44.08		0.445	1.20	0.00	17.17	148.19	64.24	4.45
	Молоко	120	3.36	3.84	5.64		0.12	0.00	0.12	145.20	109.20	16.80	0.12
	Сахар весовой	7.5	0.00	0.00	7.49		0	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
3, 2011	Бутерброд с сыром	30\5\20	7.45	10.44	14.96	183.52	0.09	0.35	0.06	257.30	25.90	10.65	0.20
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
	Масло сливочное	5	0.07	3.63	0.05		0.01	0.00	0.02	1.20	1.00	0.15	0.01
	Сыр	20	5.10	6.54	0.00		0.02	0.35	0.04	218.00	0.00	0.00	0.13
1167, 2011	Чай с сахаром	200\15	0.02	0.00	15.01	60.84	0.00	0.10	0.00	4.98	82.5	4.40	0.87
	Чай черный	1	0.20	0.00	15.01		0.00	0.10	0.00	4.95	82.50	4.40	0.82
	Сахар весовой	15	0.00	0.00	0.04		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			25.99	24.27	152.40	925.30	0.87	11.65	0.23	631.27	486.49	155.19	11.09
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Помидоры свежие	100	0.60	0.00	4.20	19.20	0.10	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	1.40
ТТК №396	Суп с сайрой	300	9.87	13.55	29.91	281.05	0.21	30.04	0.00	26.16	97.59	39.59	1.55
	Сайра консервированная	36	6.59	8.39	0.00		0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Картофель свежий п/ф	138	2.77	0.14	27.30		0.14	27.72	0.00	13.86	80.39	31.88	1.25
	Морковь свежая п/ф	14	0.19	0.01	1.01		0.01	0.72	0.00	7.34	7.92	5.47	0.17
	Лук репчатый п/ф	16	0.27	0.00	1.52		0.02	1.60	0.00	4.96	9.28	2.24	0.13
	Масло растительное	5	0.00	5.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Петрушка сушеная	3	0.11	0.00	0.24		0.00	4.50	0.00	7.35	2.85	2.55	0.06
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №795	Котлета мясная из говядины	100	16.12	21.90	10.15	302.15	0.142	0.24	0.06	60.48	184.84	25.43	2.00
	Мясо говядина (филе) п/ф	74	13.98	9.17	0.00		0.074	0.00	0.00	6.66	146.46	15.53	1.92
	Хлеб 1 сорт	18	1.37	0.16	8.50		0.04	0.00	0.00	22.86	14.94	6.30	0.04
	Молоко	24	0.67	0.77	1.13		0.024	0.24	0.02	29.04	21.84	3.36	0.02
	Сухари панировочные	10	1.20	0.14	7.83		0.03	0.00	0.00	0.03	13.07	5.51	0.03

	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	8	0.10	5.80	0.07		0.01	0.00	0.03	1.92	1.60	0.24	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №917	Капуста тушеная	200	4.65	9.02	22.19	188.56	0.235	106.60	0.00	109.06	76.9	38.77	2.34
	Капуста свежая п/ф	210	3.78	0.00	11.34		0.21	105.00	0.00	100.80	65.10	33.60	2.10
	Масло растительное	9	0.00	8.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Морковь свежая п/ф	8	0.10	0.01	0.56		0.01	0.40	0.00	4.08	4.40	3.04	0.10
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.20
	Томат-пюре	16	0.31	0.00	1.31		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.31
	Мука в/с	2.5	0.01	0.02	1.86		0.01	0.00	0.00	0.45	0.40	0.45	0.28
	Сахар весовой	6	0.26	0.00	5.99		0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1082, 2011	Кисель из брусники	200	0.16	1.90	28.67	132.42	0.00	3.33	0.00	12.52	10.48	1.55	0.15
	Брусника с/м	22.2	0.16	1.90	1.55		0.00	3.33	0.00	8.88	3.55	1.55	0.09
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Крахмал	9	0.01	0.00	7.16		0.00	0.00	0.00	3.60	6.93	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			44.37	48.25	181.61	1330.45	1.01	165.21	0.06	606.52	581.37	198.24	9.69
Итого за день:			70.36	72.52	334.01	2255.74	1.88	176.86	0.28	1237.79	1067.86	353.43	20.78
Вторник 8													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №596	Омлет с морковью запеченный	200	19.35	24.49	6.17	322.48	0.24	2.60	0.63	154.13	320.05	96.92	4.28
	Яйцо	137	17.40	15.76	0.96		0.14	0.00	0.55	75.35	253.45	73.98	3.70
	Молоко	45	1.26	1.44	2.12		0.05	0.45	0.05	54.45	40.95	6.30	0.05
	Морковь п\ф	43	0.56	0.04	3.01		0.04	2.15	0.00	21.93	23.65	16.34	0.52
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
49, 2011	Колбаса докторская (порциями)	40	4.40	8.04	0.72	92.84	0.04	0.00	0.00	2.80	66.80	7.60	0.84
1183, 2011	Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	116.63	0.00	0.50	0.05	68.54	65.50	7.00	0.60
	Кофейный напиток	8	1.20	0.29	0.00		0.00	0.00	0.00	8.00	20.00	0.00	0.48
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.00	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			35.23	35.59	87.85	810.02	0.50	3.10	0.68	429.77	563.95	156.82	6.59
Обед 11:45-14:05													
ТТК №11	Кукуруза консервированная	100	3.00	0.60	1.00	21.40	0.10	10.00	0.00	16.00	53.00	21.00	0.80
ТТК №281	Борщ Сибирский	300	10.88	11.18	21.88	231.66	0.23	24.01	0.01	76.66	191.27	62.78	3.33
	Свекла свежая п/ф	48	0.82	0.00	5.18		0.05	4.80	0.00	17.76	20.64	20.64	0.67
	Капуста свежая п/ф	24	0.43	0.00	1.30		0.02	12.00	0.00	11.52	7.44	3.84	0.24
	Картофель свежий п/ф	12	0.24	0.01	2.36		0.01	2.40	0.00	1.20	6.96	2.50	0.11
	Фасоль бобовая	12	2.77	0.20	6.54		0.06	0.00	0.00	18.00	64.92	12.36	1.49
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	5.52	0.14
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	4.56	0.10
	Томат-пюре	9	0.17	0.00	0.73		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.68	0.00
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар весовой	3	0.00	0.00	2.99		0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01
	Кислота лимонная	0.6	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана	10	0.30	1.00	0.29		0.02	0.02	0.01	9.00	6.20	1.00	0.01
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
	Филе куриное п/ф	32.5	5.66	3.96	0.03		0.03	0.00	0.00	3.22	67.57	8.043	0.48
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	8	0.07	0.00	0.15		0.03	2.70	0.00	4.41	1.71	1.53	0.03
	Морковь свежая п/ф	10	0.03	0.00	0.16		0.00	0.11	0.00	1.15	1.24	0.855	0.03
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №872	Жаркое аппетитное с курицей	325	22.64	27.84	41.13	505.69	0.318	40.50	0.00	37.05	341.0	72.95	3.46
	Филе куриное п/ф	103	18.13	12.67	0.10		0.318	0.00	0.00	10.30	216.30	25.75	1.55
	Картофель свежий п/ф	190	3.80	0.19	37.43		0.10	0.00	0.00	19.00	110.20	43.70	1.71
	Лук репчатый п/ф	25	0.43	0.00	2.38		0.19	38.00	0.00	7.75	14.50	3.50	0.20
	Масло растительное	15	0.00	14.99	0.00		0.025	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Томат-пюре	15	0.29	0.00	1.22		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1072, 2011	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.00	28.47	114.53	0.04	5.20	0.00	6.45	4.40	3.60	0.95
	Яблоко свежее	40	0.16	0.00	4.52		0.04	5.20	0.00	6.40	4.40	3.60	0.88
	Сахар весовой	24	0.00	0.00	23.95		0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.07
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			49.64	41.52	178.98	1280.35	1.01	79.71	0.01	520.45	775.27	233.23	10.78
Итого за день:			84.87	77.10	266.83	2090.37	1.52	82.81	0.69	950.22	1339.22	390.05	17.37
Среда 9													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Фрукт свежий (яблоко)	200	0.80	0.00	22.60	192.00	0.01	13.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
520, 2011	Каша ячневая молочная вязкая	250\10	9.31	11.76	53.63	357.61	0.30	1.18	0.158	145.2	303.18	16.82	1.07
	Крупа ячневая	56	5.88	0.74	40.51		0.17	0.00	0.00	0.00	193.80	0.00	0.90
	Молоко	118	3.30	3.78	5.55		0.12	1.18	0.12	142.78	107.38	16.52	0.12
	Сахар весовой	7.5	0.00	0.00	7.49		0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.13	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
1, 2011	Бутерброд с хлебом и маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
1169, 2011	Чай с молоком	200\15	1.60	1.60	17.36	90.24	0.05	0.60	0.05	65.48	128.00	11.40	0.92
	Чай черный	1	0.20	0.00	0.04		0.00	0.10	0.00	4.95	82.50	4.40	0.82
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.05	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
	Сахар весовой	15	0.00	0.00	14.97		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			23.00	22.05	167.24	1055.24	0.66	14.78	0.25	471.48	580.68	93.32	5.13
Обед 11:45-14:05													
960, 2011	Огурцы свежие	100	0.80	0.00	3.00	15.20	0.10	10.00	0.00	23.00	42.00	14.00	0.90
ТТК №367	Суп-пюре из картофеля	300	5.51	9.17	30.43	226.27	0.22	23.85	0.12	97.59	140.79	42.28	1.46
	Картофель свежий п/ф	108	2.16	0.11	21.28		0.11	21.60	0.00	10.80	62.64	24.84	0.97
	Морковь свежая п/ф	9	0.12	0.01	0.63		0.01	0.45	0.00	4.59	4.95	3.42	0.11
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10

	Мука в/с	6	0.62	0.05	4.45		0.01	0.00	0.00	1.08	0.96	1.08	0.07
	Масло сливочное	9	0.12	6.53	0.08		0.01	0.00	0.04	2.16	1.80	0.27	0.02
	Молоко	60	1.68	1.92	2.82		0.06	0.60	0.06	72.60	54.60	8.40	0.06
	Яйцо	4.8	0.61	0.55	0.03		0.01	0.00	0.02	2.64	8.88	2.59	0.13
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №845	Плов из курицы	300	29.65	32.20	55.58	630.74	0.237	2.25	0.00	42.80	372.55	56.75	3.62
	Филе куриное п/ф	137	24.11	16.85	0.14		0.137	0.00	0.00	13.70	287.70	34.25	2.06
	Масло растительное	15	0.00	14.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12
	Лук репчатый п/ф	15	0.12	0.00	1.43		0.015	1.50	0.00	4.65	8.70	2.10	0.18
	Морковь свежая п/ф	15	0.18	0.02	1.05		0.015	0.75	0.00	7.65	8.25	5.70	0.00
	Томат-пюре	10	0.00	0.00	0.82		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Рис	70	1.26	0.00	52.15		0.07	0.00	0.00	16.80	67.90	14.70	1.26
	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1080, 2011	Компот из чернослива	200	0.58	0.00	34.34	139.64	0.05	0.75	0.00	10.84	15.00	10.25	0.25
	Чернослив	25	0.58	0.00	14.38		0.05	0.75	0.00	10.79	15.00	10.25	0.25
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			51.50	52.26	218.44	1540.91	0.95	43.85	0.12	599.53	822.94	231.18	15.47
Итого за день:			74.50	74.31	385.68	2596.15	1.61	58.63	0.36	1071.00	1403.62	324.50	20.60
Четверг 10													
Завтрак 10:00-10:20													
563, 2011	Макароны с сыром	230	12.58	18.05	52.78	462.97	0.18	0.35	0.10	234.20	63.90	11.65	1.00
	Макароны	70	7.28	0.63	52.64		0.14	0.00	0.00	12.60	60.90	11.20	0.84
	Сыр	20	5.10	6.54	0.00		0.02	0.35	0.04	218.00	0.00	0.00	0.13
	Масло сливочное	10	0.20	10.88	0.14		0.02	0.00	0.06	3.60	3.00	0.45	0.03
1185, 2011	Какао с молоком сгущенным	200.00	4.64	4.75	9.04	97.45	0.05	0.59	0.05	119.49	138.51	22.63	0.69
	Какао порошок	5.00	1.21	0.88	1.40		0.01	0.00	0.00	0.90	38.55	4.50	0.59
	Молоко сгущенное	49.00	3.43	3.87	4.66		0.05	0.59	0.05	118.58	99.96	18.13	0.10
	Сахар весовой	3.00	0.00	0.00	2.99		0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01
пром	Хлеб ржаной	30	4.56	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			26.34	23.69	105.56	767.30	0.40	0.94	0.15	519.89	289.11	69.08	2.50
Обед 11:45-14:05													
ТТК №51	Икра кабачковая пром. для детского питания	100	2.00	9.00	8.60	122.00	0.02	7.0	0.00	41.00	67.00	35.00	7.00
ТТК №305	Рассольник домашний	300	10.68	11.84	19.70	228.08	0.20	34.21	0.01	57.83	160.54	41.80	12.20
	Картофель свежий п/ф	72	1.44	0.07	14.18		0.072	14.40	0.00	7.20	41.76	16.56	0.65
	Капуста свежая п/ф	30	0.54	0.00	1.62		0.03	15.00	0.00	14.40	9.30	4.8	0.30
	Морковь свежая п/ф	18	0.23	0.02	1.26		0.018	0.90	0.00	9.18	9.90	6.84	0.22
	Лук репчатый п/ф	18	0.31	0.00	1.71		0.02	1.80	0.00	5.58	10.44	2.52	0.14
	Огурцы консервированные	18	0.50	0.00	0.23		0.00	0.00	0.00	4.50	3.60	0.00	3.60
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сметана	10	0.30	1.00	0.29		0.02	0.02	0.01	9.00	6.20	1.00	6.20
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240/40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
	Мясо говядина (филе) п/ф	40	7.25	4.76	0.00		0.04	0.00	0.00	3.46	76.03	8.06	0.99
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02

	Петрушка (корень) п/ф	5	0.04	0.00	0.10		0.00	1.80	0.00	2.94	1.14	1.02	0.02
	Морковь свежая п/ф	8	0.03	0.00	0.13		0.00	0.10	0.00	0.98	1.06	0.73	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №653	Рыба тушеная с луком	100\30	19.97	15.04	11.64	261.80	0.438	5.55	0.19	112.59	34.9	95.32	6.21
	Минтай филе п/ф	114	18.13	7.98	0.00		0.38	0.00	0.19	90.48	0.00	82.94	5.47
	Мука в/с	8	0.82	0.07	5.94		0.05	4.50	0.00	13.95	26.10	6.30	0.36
	Лук репчатый п/ф	60	1.02	0.00	5.70		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло растительное	7	0.00	6.99	0.00		0.02	0.55	0.00	8.16	8.80	6.08	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №903	Картофельное пюре	200	4.38	7.71	34.86	226.31	0.21	0.00	0.07	57.30	128.6	43.56	1.57
	Картофель свежий п/ф	169	3.38	0.17	33.29		0.17	0.00	0.00	16.90	98.02	38.87	1.52
	Молоко	31.6	0.89	1.01	1.49		0.03	0.00	0.03	38.24	28.76	4.42	0.03
	Масло сливочное	9	0.12	6.53	0.08		0.01	0.00	0.04	2.16	1.80	0.27	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №1075	Напиток вишневый	200	0.20	0.00	26.78	107.91	0.03	3.75	0.00	9.30	7.50	6.50	0.42
	Вишня с/м	25	0.20	0.00	2.83		0.03	3.75	0.00	9.25	7.50	6.50	0.35
	Сахар весовой	24	0.00	0.00	23.95		0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.07
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			50.20	45.48	188.06	1353.17	1.22	50.51	0.27	662.31	584.12	295.08	29.66
Итого за день:			76.53	69.17	293.62	2120.47	1.62	51.45	0.42	1182.20	873.23	364.16	32.16
Пятница 11													
Завтрак 10:00-10:20													
1059, 2011	Свежий фрукт (апельсин)	200	1.80	0.00	16.80	74.40	0.2	120	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60
520, 2011	Каша рисовая молочная вязкая	250\10	7.35	11.31	54.84	350.53	0.184	1.18	0.158	158.64	163.7	28.58	1.17
	Рис	56	3.92	0.28	41.72		0.056	0.00	0.00	13.44	54.32	11.76	1.01
	Молоко	118	3.30	3.78	5.55		0.12	1.18	0.118	142.78	107.38	16.52	0.12
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сахар	7.5	0.00	0.00	7.49		0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.3	0.02
1, 2011	Бутерброд с хлебом и маслом	30\10	2.41	7.52	15.00	137.32	0.07	0.00	0.04	40.50	26.90	10.80	0.08
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09		0.01	0.00	0.04	2.40	2.00	0.30	0.02
1168, 2011	Чай с лимоном	00\15\1	0.26	0.00	15.26	62.08	0.01	2.90	0.00	7.78	84.04	5.24	0.91
	Чай черный	1	0.20	0.00	0.04		0.00	0.10	0.00	4.95	82.50	4.40	0.82
	Сахар весовой	15	0.00	0.00	14.97		0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05
	Лимон	7	0.06	0.00	0.25		0.01	2.80	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	142.38	0.12	0.00	0.00	76.20	49.80	21.00	0.12
Итого завтрак:			18.42	19.73	145.64	831.21	0.63	124.08	0.20	441.12	407.34	105.42	3.57
Обед 11:45-14:05													
952, 2011	Гарнир из свежих овощей	100	0.86	0.00	3.32	16.71	0.10	17.00	0.00	30.20	34.00	21.60	1.04
	Огурец свежий	40	0.32	0.00	1.20		0.04	4.00	0.00	9.20	16.80	5.60	0.36
	Помидор свежий	40	0.24	0.00	1.68		0.04	10.00	0.00	5.60	10.40	8.00	0.56
	Салат зеленый	20	0.30	0.00	0.44		0.02	3.00	0.00	15.40	6.80	8.00	0.12
ТТК №319	Суп гороховый с мясом	300	14.74	11.23	31.00	291.03	0.36	18.89	0.00	46.67	190.64	54.69	2.18
	Картофель свежий п/ф	75	1.50	0.08	14.78		0.08	15.00	0.00	7.50	43.50	17.25	0.68
	Горох	24	5.52	0.38	13.85		0.22	0.00	0.00	21.36	54.24	21.12	0.17

	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	4.56	0.14
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10
	Масло растительное	6	0.00	5.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №270	Бульон мясной из говядины	240/40	7.36	4.76	0.40	73.97	0.04	2.09	0.00	7.97	79.34	10.08	1.10
	Мясо говядина (филе) п/ф	40	7.25	4.76	0.00		0.04	0.00	0.00	3.46	76.03	8.06	0.99
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	5	0.04	0.00	0.10		0.00	1.80	0.00	2.94	1.14	1.02	0.02
	Морковь свежая п/ф	8	0.03	0.00	0.13		0.00	0.10	0.00	0.98	1.06	0.73	0.02
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №807	Фрикадельки	110	16.71	16.65	15.94	280.48	0.134	0.6	0.00	30.8	168.84	24.20	2.18
	Мясо говядина (филе) п/ф	76	14.36	9.42	0.00		0.08	0.00	0.00	6.84	150.48	15.96	1.98
	Лук репчатый	6	0.10	0.00	0.57		0.01	0.60	0.00	1.86	3.48	0.84	0.05
	Масло растительное	7	0.00	6.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб 1 сорт	16	1.22	0.14	7.95		0.03	0.00	0.00	20.32	13.28	5.60	0.03
	Мука в/с	10	1.03	0.09	7.42		0.02	0.00	0.00	1.80	1.60	1.80	0.12
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1008, 2011	Соус сметанный	50	1.69	3.44	4.23	54.59	0.058	0.5	0.06	61.55	46.4	7.53	0.09
	Мука в/с	2.5	0.26	0.02	1.86		0.01	0.00	0.00	0.45	0.40	0.45	0.03
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.05	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
	Масло сливочное	2.5	0.03	1.81	0.02		0.00	0.00	0.01	0.60	0.50	0.08	0.01
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.4	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №888	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8.76	8.25	65.78	372.47	0.555	0.00	0.04	65.86	273.0	89.45	0.75
	Крупа гречневая	91	8.65	1.73	65.70		0.55	0.00	0.00	63.70	271.18	89.18	0.73
	Соль поваренная пищевая йодированная	1	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	9	0.12	6.53	0.08		0.01	0.00	0.04	2.16	1.80	0.27	0.02
1081, 2011	Компот из кураги	200	0.58	0.00	35.16	142.94	0.03	1.00	0.00	13.79	17.75	8.00	0.74
	Абрикос сушеный	25	0.58	0.00	15.20		0.03	1.00	0.00	13.75	17.75	8.00	0.68
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			56.30	41.46	241.93	1565.28	1.56	37.99	0.10	633.19	916.21	278.37	9.21
Итого за день:			74.72	61.18	387.57	2396.49	2.19	162.07	0.30	1074.31	1323.55	383.79	12.78
Суббота 12													
Завтрак 10:00-10:20													
ТТК №611	Сырники творожные	200/20	36.52	18.07	42.63	479.25	0.284	0.94	0.06	344.3	432.06	53.3	1.11
	Творог	180	32.40	10.80	2.70		0.54	0.09	0.00	43.20	403.20	43.20	0.54
	Мука в/с	26	2.68	0.23	19.29		0.31	0.00	0.00	4.68	4.16	4.68	0.31
	Яйцо	6	0.76	0.69	0.04		0.16	0.00	0.02	3.24	11.10	3.24	0.16
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
	Масло сливочное	6	0.08	4.35	0.05		0.01	0.00	0.02	0.18	1.20	1.20	0.01
	Сметана	20	0.60	2.00	0.58		0.02	0.04	0.02	12.40	12.40	12.40	0.02
2, 2011	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.43	3.90	27.74	155.70	0.07	0.00	0.02	43.70	29.70	13.45	0.37
	Повидло	20	0.08	0.00	12.78		0.00	0.00	0.00	4.40	3.80	2.80	0.30
	Масло сливочное	5	0.07	3.63	0.05		0.01	0.00	0.02	1.20	1.00	0.15	0.01
	Хлеб 1 сорт	30	2.28	0.27	14.91		0.06	0.00	0.00	38.10	24.90	10.50	0.06
1183, 2011	Кофейный напиток	200	2.60	1.89	22.31	116.63	0.00	0.50	0.05	68.54	65.50	7.00	0.60

	Кофейный напиток	8	1.20	0.29	0.00		0.00	0.00	0.00	8.00	20.00	0.00	0.48
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	19.96		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Молоко	50	1.40	1.60	2.35		0.00	0.50	0.05	60.50	45.50	7.00	0.05
пром	Хлеб ржаной	30	2.04	0.36	13.92	64.50	0.05	0.00	0.00	90.00	36.90	13.80	0.69
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого завтрак:			50.42	25.03	151.32	1029.65	0.58	1.44	0.13	660.80	638.86	119.05	2.94
Обед 11:45-14:05													
ТТК № 12	Фасоль консервированная	100	5.00	0.50	17.00	95.00	0.23	0.00	0.00	68.40	246.70	46.97	5.65
ТТК №321	Суп картофельный с макаронными изделиям	300	9.20	7.17	29.23	218.25	0.18	22.79	0.00	30.33	147.75	39.54	1.75
	Картофель свежий п/ф	90	1.80	0.09	17.73		0.09	18.00	0.00	9.00	52.20	20.70	0.81
	Макароны	12	1.25	0.11	9.02		0.02	0.00	0.00	2.16	10.44	1.92	0.14
	Морковь свежая п/ф	12	0.16	0.01	0.84		0.01	0.60	0.00	6.12	6.60	4.56	0.14
	Лук репчатый п/ф	12	0.20	0.00	1.14		0.01	1.20	0.00	3.72	6.96	1.68	0.10
	Масло растительное	3	0.00	3.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль поваренная пищевая йодированная	1.76	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ТТК №271	Бульон куриный	225	5.79	3.96	0.50	60.82	0.04	2.99	0.00	9.33	71.55	10.68	0.56
	Филе куриное п/ф	32.5	5.66	3.96	0.03		0.03	0.00	0.00	3.22	67.57	8.043	0.48
	Лук репчатый п/ф	8	0.03	0.00	0.18		0.00	0.19	0.00	0.60	1.11	0.27	0.02
	Петрушка (корень) п/ф	8	0.07	0.00	0.15		0.03	2.70	0.00	4.41	1.71	1.53	0.03
	Морковь свежая п/ф	10	0.03	0.00	0.16		0.00	0.11	0.00	1.15	1.24	0.855	0.03
	Соль поваренная пищевая йодированная	0.24	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
628.2004	Сосиски отварные	110	13.96	32.21	0.05	345.96	0.01	0.00	0.02	33.97	182.93	22.75	1.93
	Сосиски	113	13.90	28.59	0.00		0.00	0.00	0.00	32.77	181.93	22.60	1.92
	Масло сливочное	5	0.07	3.63	0.05		0.01	0.00	0.02	1.20	1.00	0.15	0.01
925, 2011	Рагу из овощей	200	3.96	14.49	25.48	248.18	0.17	36.00	0.02	49.40	78.56	36.78	1.57
	Картофель свежий п/ф	64	1.28	0.06	12.61		0.06	12.80	0.00	6.40	37.12	14.72	0.58
	Морковь свежая п/ф	32	0.42	0.03	2.24		0.03	1.60	0.00	16.32	17.60	12.16	0.38
	Лук репчатый п/ф	16	0.27	0.00	1.52		0.13	1.60	0.00	4.96	9.28	2.24	0.13
	Капуста свежая п/ф	40	0.72	0.00	2.16		0.40	20.00	0.00	19.2	12.40	6.40	0.40
	Масло растительное	10	0.00	9.99	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Томат-пюре	12	0.58	0.00	2.45		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Мука в/с	6	0.96	0.05	4.45		0.00	0.00	0.00	1.08	0.96	1.08	0.01
	Масло сливочное	6	0.08	4.35	0.54		0.00	0.00	0.02	1.14	1.20	1.44	0.01
	Соль поваренная пищевая йодированная	2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1080, 2011	Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	32.16	131.84	0.04	240.00	1.34	13.24	4.00	4.00	5.66
	Шиповник сушеный	20	0.80	0.00	12.00		0.04	240.00	1.34	13.20	4.00	4.00	5.60
	Сахар весовой	20	0.00	0.00	20.16		0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06
	Кислота лимонная	0.2	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
пром	Хлеб ржаной	90	6.12	1.08	41.76	193.50	0.15	0.00	0.00	270.00	110.90	41.40	2.07
пром	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.81	44.73	213.57	0.18	0.00	0.00	114.30	74.70	31.50	0.18
Итого обед:			45.88	56.26	190.41	1446.30	0.95	298.79	1.38	579.64	845.54	222.94	18.82
Итого за день:			96.31	81.29	341.73	2475.95	1.53	300.23	1.51	1240.44	1484.40	341.99	21.77

Составил: технолог

_____/Т.С.Иваненко/

При разработке меню использованы :

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания (издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2004)

Неделя 1		
	Завтрак	Обед
Понедельник	Яйцо отварное Бутерброд с сыром Чай с лимоном	Огурцы свежие Борщ со свеж.капустой, мясом и сметаной Гуляш из говядины Макароны с маслом Кисель яблочный
Вторник	Каша молочная пшенная Бутерброд с маслом Какао с молоком сгущенным Груша	Икра кабачковая Суп рисовый с мясом Рыба тушеная в томате Рагу из овощей Напиток вишневый
Среда	Запеканка из творога Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	Помидоры свежие Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей Котлета полтавская Капуста цветная отварная Компот из свежих яблок
Четверг	Каша манная молочная Бутерброд с вареной колбасой Кофейный напиток Мандарин	Фасоль отварная Суп из овощей Рыба запеченная по-русски Напиток из шиповника

Пятница	Рагу овощное с кашей Соус томатный с овощами Сыр Российский (порц) Чай с молоком	Перец болгарский Рассольник ленинградский с курицей и сметаной Жаркое по-домашнему Компот из черной смородины
Суббота	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом Какао с молоком сгущенным Яблоко	Горошек зеленый консервированный Щи из свеж. капусты с курицей Биточек куриный Рис отварной с маслом Соус сметанный Компот из сухофруктов
Неделя 2		
	Завтрак	Обед
Понедельник	Каша пшенная молочная Бутерброд с сыром Чай с сахаром Груша	Помидоры свежие Суп с сайрой Котлета мясная из говядины Капуста тушеная Кисель из брусники
Вторник	Омлет с морковью Колбаса "Докторская" вареная (порц.) Кофейный напиток	Кукуруза консервированная Борщ Сибирский Жаркое аппетитное с курицей Компот из свежих яблок

Среда	Каша ячневая Бутерброд с маслом Чай с молоком Яблоко	Огурцы свежие Суп-пюре из картофеля и овощей Плов из курицы Компот из чернослива
Четверг		Икра кабачковая Рассольник домашний Рыба тушеная с луком Картофельное пюре Напиток вишневый
	Макароны с сыром Какао с молоком сгущенным	
Пятница	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Чай с сахаром и лимоном Апельсин	Гарнир из свежих овощей Суп гороховый с мясом Фрикадельки в сметанном соусе Каша гречневая Компот из кураги
Суббота	Сырники творожные Бутерброд с повидлом Кофейный напиток	Фасоль консервированная Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей Сосиски отварные Рагу из овощей Напиток из шиповника