

Согласовано: _____

Директор МБОУ СОШ №51 Яковлев А.В.

«30» августа 2024 год



Утверждаю: _____

Дунаева Елена Евгеньевна

«30» августа 2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по столовой МБОУ СОШ №51 по организации питания детей 1- 4 классы
осенне-зимний период

МЕНЮ

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.																
Завтрак																						
	Каша рисовая вязкая с маслом №510, 2004 шк	200/10	6,2	3,4	11,5	0,4	47,1	314,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0
	Яйцо отварное	43	5,1	5,5	4,4	0,0	0,3	60,7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком № 693 2004 г.	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0	0	0	760	292,8	526,4	6,08	6,08	6,08	0	0	
	Яблоко свежее ТТК № 305	120	0,5	0,0	0,4	0,5	12,7	53,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		613	18,3	11,8	20,0	1,8	101,2	647,5		41,40	0	0	0	760	292,8	526,4	6,08	6,08	6,08	33	0	
Обед																						
	Салат из белокочанной капусты № 43, 2004 шк.	100	1,2	0,0	5,0	0,0	10,7	89,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0
	Суп с крупой и томатом с мясом № 150, 2004 шк	250/12,5	4,9	3,3	7,3	5,1	16,1	149,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
	Биточки, котлеты, шницель рубленные №451, 2004, шк.	100	14,0	13,5	14,0	4,8	16,5	254,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия отварные №516, 2004 шк.	180	5,9	0,0	5,2	0,7	35,9	213,5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33
	Компот ягодный ТТК № 2022/09/16	200	0,2	0,0	0,1	0,0	24,8	90,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0	0
	Хлеб славянский	30	2,1	0,0	0,3	0,0	11,2	57,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		902,5	30,5	16,8	32,2	10,9	127,9	916,4		58,60	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	29	3,58	
Итого за день			48,8	28,6	52,1	12,8	229,1	1563,9			0	0	0	1330	512,4	921,2	10,64	10,64	10,64	62	3,58	

МЕНЮ

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
Завтрак																					
	Каша пшеничная вязкая с маслом №510, 2004 шк.	180	7,8	3,0	8,5	1,4	43,4	277,5			11,42	11,42	11,42	2183,13	1008	1595,56	8,62	7,04	7,83	11,38	0
	Чай с сахаром №685, 2004 шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0	0	0	760	292,8	526,4	6,08	6,08	6,08	0	0
	Запеканка из творога с повидлом №366, 2004 шк.	130	14,9	14,6	18,9	0,2	33,7	361,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	0
	Итого за 'Завтрак'	550	25,7	17,5	27,7	2,0	107,9	776,8		45,33	11,42	11,42	11,42	2943,13	1300,8	2121,96	14,7	13,12	13,91	33,08	0
Обед																					
	Огурец консервированный ТТК №37,шк	100	0,8	0,0	0,1	0,1	2,3	13,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп из овощей с фасолью и мясом, со сметаной (м.р) № 144, 2004 шк.	250/12,5/10	6,8	3,5	9,4	5,1	29,5	169,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты рубленые из птицы №519,1997	100	16,2	0,7	14,3	5,8	15,3	253,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
	Каша рассыпчатая гречневая № 508, 2004 шк	180	5,4	0,0	6,0	2,5	26,0	303,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном №687, 2004 шк.	200/15/7	0,2	0,0	0,1	0,1	14,1	55,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб славянский	30	2,1	0,0	0,3	0,0	11,2	57,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,0	0,3	0,3	17,1	84,4			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Обед'	944,5	34,2	4,2	30,5	13,8	115,5	936,9		54,67	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	15	0,25
	Итого за день		59,9	21,8	58,3	15,8	223,4	1713,7			11,42	11,42	11,42	3513,13	1520,4	2516,76	19,26	17,68	18,47	48,08	0,25

МЕНЮ

3 день

Но- мер ре- с.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст																
Завтрак																						
	Тефтели рыбные с соусом 394/2004 шк.	120	11,5	10,6	11,0	0,2	11,6	181,7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пюре картофельное № 520, 2004	200	4,2	0,9	8,9	0,7	28,2	190,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток лимонный №156,2008	200	0,1	0,0	0,0	0,1	22,1	87,7			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0
	Хлеб славянский	20	1,4	0,0	0,2	0,0	7,4	38,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	550	19,2	11,5	20,4	1,2	82,2	561,1			39,70	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	24	0
Обед																						
	Помидоры свежий ТТК№128 шк	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Борщ с капустой и картофелем с мясом №110,2004 шк. (со сметаной)	250/12,5/10	4,8	3,3	9,4	0,1	14,1	127,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,25	0
	Тефтели № 462, 2004 шк.	110	8,1	7,1	15,4	0,2	10,4	184,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
	Бобовые отварные №330, 2004 шк	200	14,5	0,0	1,9	1,5	51,2	338,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из вишни ТТК№2023/10/29	200	0,1	0,0	0,0	0,1	19,9	76,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0
	Хлеб славянский	20	1,4	0,0	0,2	0,0	7,4	38,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0	0
	Итого за 'Обед'	932,5	32,0	10,4	27,4	2,2	120,5	852,2			60,30	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	18	0,25
	Итого за день		51,3	21,9	47,8	3,5	202,7	1413,3			0	0	0	1140	439,2	789,6	9,12	9,12	9,12	42	0,25	

МЕНЮ

4 день

Но- мер ре- с	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.																
Завтрак																						
	Фрикадельки "Петушок" №81, 2008, шк	90	12,3	10,6	9,1	3,9	8,1	161,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соус томатный № 587, 2004	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	Макаронные изделия отварные №516, 2004 шк	180	5,9	0,0	7,2	0,7	35,9	213,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
	Напиток Витаминка ТТК№2023/10/18	200	0,1	0,0	0,1	0,1	20,6	92,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Завтрак'	550	20,9	10,6	18,7	5,0	80,6	563,1			38,7	0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	24,5	3,0
Обед																						
	Салат из квашенной капусты № 17, 2008	100	1,5	0,0	4,5	4,5	9,0	80,0			4,0	4,0	4,0	1133,3	266,7	700,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
	Рассольник ленинградский со сметаной №132, 2004 шк	250/10	2,3	0,2	5,5	4,0	19,2	133,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Гуляш №437/2004	50/50	14,4	0,0	15,6	5,5	3,4	210,5			9,7	9,7	9,7	852,0	696,0	774,0	32,5	5,7	19,1	0,0	0,0	0,0
	Каша вязкая гарнирная (пшениная) №302, 2004шк	180	3,8	0,1	5,7	1,4	28,5	184,9			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из свежих яблок № 631/1, 2004 шк	200	0,2	0,0	0,1	0,2	31,5	121,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	920	27,8	0,3	32,2	16,0	123,5	891,0			61,3	16,0	16,0	16,0	2782,5	1346,8	2064,7	45,8	13,8	29,8	30,0	0,0
	Итого за день		48,7	11,0	50,9	21,0	204,1	1454,0			16,0	16,0	16,0	3352,5	1566,4	2459,5	50,4	18,3	34,3	54,5	3,0	

МЕНЮ

5 день

Но- мер реп	Прим пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
Завтрак																					
	Котлеты рубленые №451,2004,шк.	75	12,0	10,1	9,9	0,2	12,4	185,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный № 587, 2004 шк.	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
	Каша вязкая гарнирная (пшениная) №302, 2004, шк	200	5,6	0,1	6,3	1,6	31,7	205,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Яблоко свежее ТТК № 305	120	0,5	0,0	0,4	0,5	12,7	53,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за "Завтрак"	675	20,9	10,2	19,1	2,6	86,5	593,5		40,97	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	15,5	0
Обед																					
	Огурец свежий ТТК № 127.	100	0,78	0	0,1	0	3,4	15,5451			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп с макаронными изделиями с курой №147, 2004 шк.	250/25	8,58	5,93	9,4	5,2	17,36	186,689			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Запеканка картофельная с мясом ТТК№391	250	19,6	0,0	22,3	0,0	48,4	439,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за "Обед"	905	34,8	5,9	32,6	5,6	114,9	855,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	30,0	0,0
	Итого за день		55,6	16,1	51,6	8,2	201,4	1448,5			0	0	0	1520	585,6	1052,8	12,16	12,16	12,16	35,5	2

МЕНЮ

6 день

Но- мер реп	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч. из мяса	всего	в т.ч. из рыбы															
Завтрак																					
	Каша боярская (из пшена с изюмом) №304, 2004 шк	200	8,8	4,9	11,4	1,2	40,4	315,6			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	0,0
	Какао с молоком № 693 2004 г.	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0
	Сыр порцинья № 97, 2004 шк.	30	7,4	7,9	7,0	0,0	0,0	94,7			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0
	Груши свежие ТТК № 304	100	0,4	0,0	0,3	0,0	11,9	46,2			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Завтрак'	560	22,4	15,7	22,2	2,1	89,2	654,5			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	27,6	0,0
Обед																					
	Салат из моркови с сахаром №7, 2008	100	1,2	0,0	0,1	0,1	18,0	70,8			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0
	Рассольник домашний №131, 2004 шк.	250	2,6	0,0	5,8	0,1	16,3	111,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Гуляш из куриного филе ТТК № 32/1/2017шк	120	14,5	0,0	12,4	5,5	9,4	210,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Рагу из овощей №541, 2004 шк	200	2,9	0,1	8,5	0,3	19,5	161,9			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Компот из апельсин №636, 2004, шк.	200	0,4	0,0	0,1	0,0	32,9	124,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	950	27,2	0,1	27,7	6,3	128,1	838,5			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	40,6	0,0
	Итого за день		49,6	15,8	49,9	8,4	217,3	1493,0			0,0	0,0	0,0	1140,0	439,2	789,6	9,1	9,1	9,1	68,2	0,0

МЕНЮ

7 день

Но- мер реп.	Прим пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст															
Завтрак																					
	Биточки Ежик № 234, 2004 Удм	50	9,5	9,7	8,2	0,1	7,7	149,3			4,0	4,0	4,0	1890,8	1172,4	1531,6	12,3	7,0	9,7	0,0	0,0
	Соус томатный № 587, 2004 шк.	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	Каша гречневая вязкая (гарнирная) № 508, 2004 шк	200	6,0	0,0	6,7	2,8	31,5	201,6			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0
	Яблоко свежее ТТК № 305	100	0,4	0,0	0,4	0,5	10,6	44,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Завтрак'	620	18,7	9,7	18,5	3,7	79,5	544,8		38,0	4,0	4,0	4,0	2460,8	1392,0	1926,4	16,8	11,6	14,2	15,5	0,0
Обед																					
	Салат из белокочанной капусты № 43, 2004 шк.	100	1,5	0,0	5,0	0,0	10,7	89,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0
	Суп картофельный с бобовыми с мясом №139, 2004 шк.	250/12,5	6,7	3,4	5,9	5,6	20,9	175,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	Котлета "Детская", № 75, 2008, шк	100	15,6	13,7	13,6	4,7	11,9	230,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Соус томатный № 587, 2004 шк.	50	0,5	0,0	2,1	0,0	3,2	33,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
	Макаронные изделия отварные №516, 2004 шк.	180	5,9	0,0	5,2	0,0	35,9	213,5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33
	Напиток лимонный №156, 2008	200	0,1	0,0	0,0	0,1	22,1	85,2			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	922,5	32,4	17,1	32,0	10,7	117,5	889,7		62,0	0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	15,5	0,3
	Итого за день		51,1	26,8	50,5	14,4	197,0	1434,4			4,0	4,0	4,0	2840,8	1538,4	2189,6	19,9	14,6	17,3	31,0	0,3

МЕНЮ

8 день

Но-мер рец	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.																
Завтрак																						
	Каша овсяная вязкая молочная №510, 2004 шк.	200	9,3	3,3	7,0	2,9	48,2	284,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,0
	Омлет натуральный №112, 2008 шк.	125	10,5	11,2	12,6	0,0	2,6	165,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Напиток шиповника ТТК№134 шк.	200	0,3	0,0	0,1	0,1	27,8	106,1			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0	
Итого за 'Завтрак'		555	22,2	14,5	19,9	3,3	91,4	619,3			42,8	0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	37,0	0,0
Обед																						
	Огурец консервированный ТТК №37 шк.	100	0,8	0,0	0,1	0,1	2,3	13,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №137, 2004 шк.	250/10	4,1	1,9	5,7	0,4	23,6	124,5			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Жаркое по-домашнему (филе куриное) ТТК№2023/10/17	300	22,3	0,0	22,0	18,5	38,0	452,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из вишни ТТК№2023/10/29	200	0,1	0,0	0,0	0,1	19,9	76,4			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,3	17,1	84,4			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0	
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Обед'		930	33,0	1,9	28,6	19,3	115,7	826,9			57,2	0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	15,0	0,0
Итого за день			55,2	16,4	48,5	22,7	207,1	1446,2			0,0	0,0	0,0	1140,0	439,2	789,6	9,1	9,1	9,1	52,0	0,0	

МЕНЮ

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.															
Завтрак																					
	Помидоры свежие ТТК№128шк	60	0,6	0,0	0,1	0,0	2,8	14,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрикадельки в соусе №469, 2004	55/50	9,6	6,7	14,2	4,9	10,6	187,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
	Бобовые отварные №330,2004шк	180	13,1	0,0	1,7	1,3	46,1	304,8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,99
	Напиток апельсиновый №157,2008	200	0,1	0,0	0,0	0,0	22,7	92,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
	Итого за 'Завтрак'	605	26,3	6,8	18,3	6,6	99,2	683,7		42,76	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	20,5	2,99
Обед																					
	Салат из квашенной капусты № 17,2008	100	1,5	0,0	4,5	4,5	9,0	80,0			4,0	4,0	4,0	1133,3	266,7	700,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №124/1, 2004 шк	250/10	1,9	0,2	9,2	7,7	11,5	132,3			3,3	3,3	3,3	320,5	158,0	239,3	7,0	1,8	4,4	0,0	0,0
	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски №454, 2004шк	100	15,0	14,7	10,6	3,6	8,0	186,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша рассыпчатая гречневая № 508, 2004 шк	180	6,8	0,0	7,1	2,5	52,7	303,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004шк	200	0,2	0,0	0,0	0,1	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	920	31,0	15,0	32,1	18,6	126,9	915,3		57,24	5	2,3	3,65	1292,5	389,6	841,05	11,7	11,56	11,63	20	0
	Итого за день		57,3	21,7	50,4	25,2	226,1	1599,0			5	2,3	3,65	1862,5	609,2	1235,85	16,26	16,12	16,19	40,5	2,99

МЕНЮ

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
Завтрак																					
	Каша "Дружба" молочная №119,2008	250	7,1	2,2	11,5	0,8	43,2	302,7			8,06	8,06	8,06	1759,08	819,23	1289,16	5,89	4,05	4,97	4,67	0
	Чай с лимоном №687, 2004 шк.	222	0,2	0,0	0,1	0,1	14,1	55,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Булочка слобная с маслом и сыром ТТК №2022/09/19	50/10/30	11,9	8,8	12,0	4,2	25,5	313,1			0	0	0	1500	1110	1305	4,59	2,91	3,75	2,76	0,48
	Итого за 'Завтрак '	562	19,3	11,0	23,5	5,0	82,8	671,4		795,83	8,06	8,06	8,06	3259,08	1929,23	2594,16	10,48	6,96	8,72	22,43	0,48
Обед																					
	Салат " Сезонный"№ 13 Уд.2004	100	0,9	0,0	5,0	5,0	10,8	82,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0
	Пуштые шьд (суп картофельный со взбитым яйцом) с курой № 109, 2004 Удм.	250/12,5	6,5	4,2	6,1	2,9	19,1	154,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты или биточки рыбные №388, 2004, шк.	100	11,0	11,2	10,1	8,5	14,1	185,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8
	Пюре картофельное № 520, 2004 шк.	200	4,2	0,9	8,9	0,7	28,2	190,4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из свежих яблок № 631, 2004 шк.	200	0,2	0,0	0,1	0,2	26,0	100,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
	Итого за 'Обед '	842,5	28,4	16,3	30,9	17,6	130,2	873,7		56,55	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	28	0
	Итого за день		47,6	27,3	54,4	22,6	212,9	1545,1			0	0	0	950	366	658	7,6	7,6	7,6	43	0

МЕНЮ

11 день

Но- мер реп	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.																
Завтрак																						
	Салат из белокачанной капусты № 43, 2004 шк.	60	0,9	0,0	3,0	0,0	6,4	53,6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
	Плов из птицы ТТК 30/2018 шк	250	18,6	11,9	17,4	13,0	59,1	463,3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №685, 2004 шк.	200	0,2	0,0	0,0	0,0	13,8	53,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0
	Итого за 'Завтрак '	550	22,6	11,9	20,7	13,4	96,4	654,3			0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	15	0	
Обед																						
	Огурец свежий ТТК № 127	100	0,8	0	0,1	0	3,4	15,5			2,4	2,4	2,4	680	160	420	0,16	0,16	0,16	0	0	
	Борщ с капустой и картофелем с мясом №110, 2004 шк. (со сметаной)	250/12,5/10	4,8	3,3	9,4	0,1	14,1	127,9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,25	
	Тефтели куриные в соусе ТТК №2023/11/01	60/50	8,6	0,0	9,7	0,0	10,4	164,2														
	Макаронные изделия отварные №516, 2004 шк.	200	6,6	0,0	5,8	0,0	39,9	237,2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33
	Напиток шиповника ТТК №134	200	0,3	0,0	0,1	0,1	27,8	106,1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
	Итого за 'Обед '	962,5	27,1	3,3	27,8	0,6	127,5	817,2		55,53	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	26,5	0,25	
	Итого за день		49,7	15,2	48,5	14,0	223,9	1471,5			8,06	8,06	8,06	3829,08	2148,83	2988,96	15,04	11,52	13,28	48,93	0,73	

МЕНЮ

12 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.																
Завтрак																						
	Каша боярская (из пшена с изюмом) №304,2004 шк	200	8,8	4,9	11,4	1,2	40,4	315,6			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	0,0
	Какао с молоком № 693 2004 г.	200	3,6	2,9	3,3	0,6	24,1	134,8			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0
	Сыр порциями № 97,2004 шк	30	7,4	7,9	7,0	0,0	0,0	94,7			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,0	0,2	0,3	12,8	63,3			0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	0,0	0,0	
	Груши свежие ТТК № 304	100	0,4	0,0	0,3	0,0	11,9	46,2			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Завтрак'	560	22,4	15,7	22,2	2,1	89,2	654,5		43,8	0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	27,6	0,0	
Обед																						
	Салат из моркови с сахаром №7,2008	100	1,2	0,0	0,1	0,1	18,0	70,8			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0
	Рассольник домашний №131, 2004 шк	250	2,6	0,0	5,8	0,1	16,3	111,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Гуляш из куриного филе ТТК № 32/1/2017шк	120	14,5	0,0	12,4	5,5	9,4	210,3			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Рагу из овощей №541, 2004 шк	200	2,9	0,1	8,5	0,3	19,5	161,9			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Компот из апельсин №636,2004 шк	200	0,4	0,0	0,1	0,0	32,9	124,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,0	0,3	0,4	17,1	84,4			0,0	0,0	0,0	760,0	292,8	526,4	6,1	6,1	6,1	0,0	0,0	
	Хлеб славянский	40	2,8	0,0	0,4	0,0	14,9	76,0			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Обед'	950	27,2	0,1	27,7	6,3	128,1	838,5		56,2	0,0	0,0	0,0	570,0	219,6	394,8	4,6	4,6	4,6	40,6	0,0	
	Итого за день		49,6	15,8	49,9	8,4	217,3	1493,0			0,0	0,0	0,0	1140,0	439,2	789,6	9,1	9,1	9,1	68,2	0,0	