

КОПИЯ

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач по городу Алапаевск, Алапаевскому Артемовскому и Режевскому району начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Алапаевск, Алапаевском, Артемовском и Режевском районах

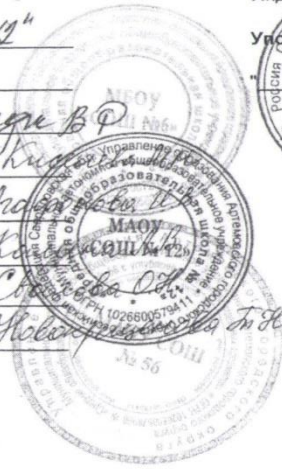


Ю. Ю. Литвиненко _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "СОШ № 1" _____
МБОУ СОШ № 6 _____
МБОУ СОШ № 10 _____
МБОУ СОШ № 12 _____
МБОУ СОШ № 18 _____
МБОУ СОШ № 56 _____



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Упоров Олег Геннадьевич

" _____ 20 ____ г.
Упоров
Олег
Геннадьевич
ИНН 660200096287
ОГРН 30466023090037



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О. Г.



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 7-II лет

КОПИЯ

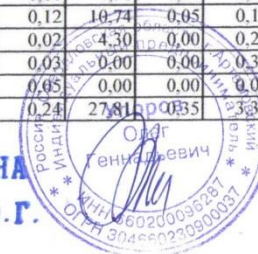
Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. исп.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
ТК№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	80 г.	8,92	6,56	3,76	176,00	0,04	0,36	0,03	0,47	13,40	143,33	20,00	1,80
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК№13/10стр155ч2с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,35	20,10	81,42	575,75	0,29	17,09	0,10	3,65	184,79	397,63	86,25	4,65
2 день														
ТК№19/1 стр57 с62011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60 г.	1,30	6,60	1,70	72,00	0,03	0,92	0,00	0,00	19,38	0,00	0,00	4,08
ТК№6/7 стр13 ч2 с62011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	80/60 г.	9,70	3,64	6,72	119,00	0,07	0,21	0,09	0,67	96,91	140,61	29,20	0,67
ТК№45/3 стр257 ч1с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Кислел детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			18,63	19,18	82,78	598,75	0,52	21,23	0,26	3,64	139,65	270,41	67,95	6,61
3 день														
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
ТК№37/8 стр107 ч2 с62011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	185 г.	15,39	13,31	43,20	367,84	0,17	12,96	0,06	0,72	24,57	261,90	50,40	2,80
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,92	19,85	87,06	583,59	0,68	54,44	0,23	7,41	47,95	334,10	75,35	4,60
4 день														
№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
№637 стр293 с62006	Кура отварная	80 г.	6,57	6,28	0,57	242,80	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57
Доп раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,75	20,56	87,71	592,60	0,37	60,26	0,07	4,22	85,81	459,02	188,90	7,95
5 день														
ТК№175 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	60 г.	5,52	3,48	8,2	156,4	0,12	0,0	0,01	0,44	16,4	121,6	39,6	1,88
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0,0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,95	20,92	80,56	610,15	0,55	60,20	0,06	1,22	113,75	434,10	109,05	6,20

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.
Геннадьевич
660200038287
07PH 2048523900037

6 день														
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТК№12/10стр153ч2с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			20,01	20,45	82,22	593,05	0,20	3,84	0,42	3,95	259,11	508,90	66,97	5,48
7 день														
ТК№27/1 стр73 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60 г.	1,10	4,10	7,30	72,00	0,03	6,96	0,00	1,86	10,38	51,60	20,40	0,47
Доп раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	80/50 г.	9,10	12,55	4,10	167,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
ТК№43/3 стр251 ч1с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,73	20,99	85,46	613,75	0,19	59,34	0,03	3,49	79,39	255,30	67,45	3,70
8 день														
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60 г.	0,15	4,02	10,68	118,55	0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84
ТК№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,98	20,36	87,44	604,30	0,23	122,15	0,17	0,64	59,30	169,08	58,72	5,13
9 день														
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	60 г.	0,60	9,01	2,81	65,10	0,00	13,53	0,00	0,00	8,62	34,07	11,02	0,50
ТК№11/7 стр23 ч2 с62011	Тефтели рыбные в соусе	80/50 г.	11,10	6,00	10,70	142,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,54	19,32	86,92	610,15	0,27	35,47	0,06	4,36	164,92	356,07	104,47	4,63
10 день														
ТК№32/1 стр83 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60 г.	1,80	6,70	6,10	92,00	0,05	3,86	0,00	0,00	13,78	0,00	0,00	0,57
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из говядины	80 г.	10,24	7,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
ТК№36 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	18,12	118,50	0,03	1,46	0,04	0,32	6,45	73,35	25,05	0,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,87	20,03	83,92	615,05	0,23	5,32	0,07	1,05	77,18	283,35	62,80	5,08
11 день														
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	80 г.	10,10	10,15	2,10	159,00	0,00	7,30	0,30	0,00	21,60	330,00	24,00	3,40
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			18,03	20,99	89,46	565,75	0,24	27,81	0,35	3,38	109,13	510,30	90,25	7,24

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



12 день

ТК№22/1 стр63 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	3,3	80,0	0,01	1,14	0,0	0,0	19,58	0,0	0,0	2,16
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТК№11/10ч2стр151с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,69	20,12	87,41	615,75	0,16	2,90	0,05	0,97	59,35	244,60	60,35	5,71

13 день

ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТК№2/3 стр169 ч1 с62011	Картофель в молоке	150 г.	3,40	3,90	28,80	225,00	0,13	8,86	0,02	2,25	64,80	112,50	33,00	1,02
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,43	19,04	88,86	561,75	0,32	73,01	0,04	6,44	149,97	331,70	83,35	3,76

14 день

№26/1 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	11,5	93,0	0,01	1,12	0,3	2,55	21,07	82,37	14,4	0,8
ТК№6/4 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	85 г.	9,96	11,56	2,33	183,35	0,05	0,68	0,06	0,45	35,13	85,00	13,60	1,02
ТК№43/3стр251ч1с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТК№8/1 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,99	20,90	87,99	615,10	0,60	29,80	0,53	7,43	83,77	262,07	52,05	3,87

15 день

ТК№13/1 стр45 ч1 с62011	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60 г.	0,70	4,00	6,10	62,00	0,03	1,82	0,00	0,00	14,33	0,00	0,00	0,55
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180 г.	15,01	16,45	33,46	376,90	0,08	0,65	0,21	0,76	303,10	412,70	48,20	0,81
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,74	20,99	87,82	614,65	0,19	2,47	0,21	1,09	343,18	474,70	65,15	2,97

16 день

ТК№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60 г.	0,70	4,90	4,60	61,00	0,00	1,40	0,30	2,55	17,90	82,37	14,40	0,70
ТК№4/7 стр9 ч2 с62011	Рыба, тушенная с овощами	80/80 г.	11,90	9,86	6,48	172,67	0,10	1,88	0,01	4,80	54,22	232,00	44,57	1,12
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,93	19,50	84,54	560,42	0,32	59,44	0,36	7,83	119,73	470,37	111,92	4,70

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



КОПИЯ

17 день														
ТК№73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	60 г.	1,86	4,14	3,14	62,2	0,05	6,12	0,0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
ТК№59 стр123 ч2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	80 г.	9,42	8,62	10,32	113,75	0,08	0,38	0,04	0,43	42,40	94,29	18,57	1,44
ТК№6/1 стр171 ч2 с62011	Соус сметанный	50 г.	0,59	3,65	2,09	43,90	0,01	0,02	0,03	0,10	12,87	24,70	2,40	0,07
ТК№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТК№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,80	20,35	87,01	613,60	0,26	7,32	0,11	3,01	100,63	306,39	83,12	4,75

18 день														
ТК№107 стр71 с62013	Огурец консервированный	60 г.	0,48	7,06	1,02	70,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,32	19,97	80,83	557,85	0,28	24,85	0,07	1,84	172,16	301,90	87,75	4,49

19 день														
ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60 г.	0,49	4,00	2,06	91,20	0,03	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
ТК№8/8 стр49 ч2 с62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80 г.	7,00	2,90	5,90	192,00	0,05	0,87	0,01	0,37	62,48	126,40	15,47	1,75
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,97	20,28	80,30	597,00	0,67	29,43	0,18	5,23	101,68	407,25	176,32	8,03

20 день														
ТК№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,2	0,06	5,88	0,05	0,12	12,46	37,2	12,6	0,42
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная	80 г.	10,72	10,76	9,48	148,20	0,06	0,96	0,02	3,12	36,80	116,00	17,60	0,40
ТК№1/1 стр161 ч2 с62011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25	0,01	0,13	0,02	0,06	31,27	24,50	3,85	0,07
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТК№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,68	20,65	80,20	560,40	0,34	63,05	0,14	3,78	121,10	333,70	87,00	3,63

21 день														
ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60 г.	0,90	4,10	5,80	64,00	0,04	2,89	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	0,46
ТК№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80/60 г.	9,86	12,38	7,94	211,76	0,04	0,14	0,10	0,84	52,76	141,40	18,20	1,82
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,99	20,82	87,90	614,51	0,62	31,03	0,27	5,27	92,98	236,10	42,25	4,33

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.

КОПИЯ

22 день														
ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
ТК№21/8 стр75 ч2 с62011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80/60 г.	11,52	9,92	7,24	218,60	0,08	1,50	0,10	0,56	78,90	154,00	21,00	2,08
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК№6/10 стр141 ч2 с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			19,45	20,56	80,80	601,35	0,31	67,87	0,15	3,74	158,91	337,30	80,25	5,14
23 день														
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
ТК№3/9 стр119 ч2 с62011	Рагу из мяса кур	180 г.	13,78	12,63	28,29	319,00	0,11	5,12	0,02	3,19	31,78	142,97	40,10	2,00
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			18,51	19,27	80,35	564,75	0,23	107,60	0,02	6,58	59,25	218,17	68,05	4,01
24 день														
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	0,68	0,26	1,36	188,8	0,01	3,3	0,006	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
Доп раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТК№7/10 стр143 ч2 с62011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,40	0,10	18,10	71,00	0,01	70,08	0,00	0,00	10,08	19,00	7,00	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			20,46	21,44	88,00	609,60	0,53	73,38	0,05	3,95	123,48	478,85	187,65	8,49
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			470,72	486,64	2036,96	14249,62	8,48	1040,00	3,95	94,17	3007,17	8381,36	2163,37	125,15
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			19,61	20,28	84,87	593,73	0,35	43,33	0,16	3,92	125,30	349,22	90,14	5,21
ВСЕГО по норме согласно:			18-20	19-21	80-88	557-616	0,29-0,32	14-16	0,16-0,18	2,4-2,6	261-289	392-433	59-66	2,8-3,2



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 11 лет и старше

КОПИЯ

Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
ТК№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	11,90	8,70	4,70	220,00	0,05	0,45	0,03	0,58	16,75	179,17	25,00	2,26
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК№13/10стр155ч2с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,66	23,84	91,83	706,75	0,35	24,39	0,11	5,61	204,85	475,17	105,95	5,63
2 день														
ТК№19/1 стр57 с62011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	100 г.	2,14	9,04	2,86	99,50	0,04	1,52	0,00	0,00	32,30	0,00	0,00	6,80
ТК№6/7 стр13 ч2 с62011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	100/60 г.	12,80	4,16	7,68	136,00	0,08	0,24	0,10	0,77	110,75	160,70	33,39	0,77
ТК№45/3 стр257 ч1с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,40	30,40	0,73
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,80	23,27	97,27	708,92	0,53	21,86	0,28	3,83	169,28	314,10	79,74	9,61
3 день														
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ТК№37/8 стр107 ч2 с62011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	205 г.	18,88	13,68	48,00	397,60	0,19	14,40	0,07	0,80	27,30	291,00	56,00	3,11
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,81	23,42	93,26	658,35	0,71	58,90	0,24	9,43	55,05	374,00	89,95	5,22
4 день														
№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	7,58	7,54	0,69	291,43	0,07	5,66	0,03	0,69	42,85	190,29	27,43	1,89
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,91	23,94	95,62	717,58	0,46	64,84	0,08	6,34	102,04	571,49	243,78	9,94
5 день														
ТК№175 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	100 г.	7,20	4,41	13,70	182,90	0,20	0,00	0,02	0,73	27,30	202,70	66,00	3,03
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0,00	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,04	23,69	92,97	703,85	0,71	64,48	0,08	1,62	143,22	573,50	148,55	8,03

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



6 день														
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	2,80	9,10	13,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТК№12/10стр153ч2с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			21,13	22,29	91,06	652,25	0,21	6,04	0,42	5,75	294,71	541,70	74,57	5,96
7 день														
ТК№27/1 стр73 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	100 г.	1,83	4,63	8,97	86,00	0,05	11,60	0,00	3,10	17,30	86,00	34,00	0,78
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	100/50 г.	10,85	13,75	6,15	188,00	0,03	3,45	0,04	0,75	51,00	135,00	24,00	1,50
ТК№43/3 стр251 ч1с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,20	250,00	0,08	0,02	0,00	1,06	17,09	47,60	10,80	0,99
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,98	23,99	99,98	710,75	0,24	65,15	0,04	5,24	107,58	346,60	91,75	4,76
8 день														
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100 г.	1,18	7,02	14,68	163,50	0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84
ТК№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			21,01	23,36	91,44	649,25	0,23	122,15	0,17	0,64	59,30	169,08	58,72	5,13
9 день														
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	100 г.	1,00	10,02	4,68	108,55	0,00	22,55	0,00	0,00	14,36	56,78	18,37	0,84
ТК№61/7 стр23 ч2 с62011	Тефтели рыбные в соусе	100/50 г.	14,10	9,00	13,70	202,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	47,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,86	24,71	98,71	681,80	0,30	53,10	0,08	4,81	173,94	390,36	115,19	5,41
10 день														
ТК№32/1 стр83 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100 г.	2,01	7,19	7,19	103,64	0,08	6,45	0,00	0,00	23,01	0,00	0,00	0,95
№608 стр276 с62006	Шницель рубленый из говядины	100 г.	12,80	8,50	14,30	238,60	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
ТТК№36 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	200 г.	5,06	7,72	25,82	194,00	0,04	1,94	0,05	0,42	8,60	97,80	33,40	0,88
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,90	23,95	95,57	711,99	0,29	8,39	0,09	1,25	96,36	344,80	76,35	6,24
11 день														
№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	100 г.	14,18	10,80	2,89	170,00	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,44	23,24	99,72	663,75	0,58	36,22	8,10	10,63	127,24	538,00	98,95	11,06

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



КОПИЯ

12 день														
ТК№22/1 стр63 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	100 г.	1,80	8,50	7,30	109,00	0,01	1,14	0,00	0,00	19,58	0,00	0,00	2,16
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТК№11/10ч2стр151с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			20,69	23,62	91,41	644,75	0,16	2,90	0,05	0,97	59,35	244,60	60,35	5,71

13 день														
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	9,0	7,8	105,0	0,08	0,64	0,02	1,0	59,14	160,0	23,0	0,78
ТК№2/3 стр169 ч1 с62011	Картофель в молоке	200 г.	4,53	5,2	35,07	266,67	0,17	11,81	0,02	3,0	86,4	150,0	44,0	1,36
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,68	23,94	97,93	669,42	0,38	79,11	0,04	9,33	187,77	412,00	107,95	4,57

14 день														
№26/1 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100 г.	1,33	6,33	12,17	110,0	0,017	1,87	0,5	4,25	35,12	137,28	24,0	1,33
ТТК№64 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	110 г.	11,29	13,43	2,85	201,1	0,06	0,88	0,07	0,59	45,47	110,0	17,6	1,32
ТК№43/3стр251ч1с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,62	25,37	99,98	711,85	0,63	30,77	0,74	9,53	112,43	353,88	68,35	4,95

15 день														
ТК№13/1 стр45 ч1 с62011	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100 г.	0,97	5,67	10,17	83,0	0,05	3,03	0,0	0,0	23,88	0,0	0,0	0,92
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	18,95	17,65	41,06	447,5	0,09	0,85	0,22	0,8	364,5	456,5	55,0	0,85
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,95	23,86	99,49	706,25	0,22	3,88	0,22	1,13	414,13	518,50	71,95	3,38

16 день														
ТК№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100 г.	1,17	6,18	7,68	101,87	0,0	2,34	0,5	4,26	29,89	137,56	24,05	1,17
ТК№4/7 стр9 ч2 с62011	Рыба, тушенная с овощами	100/100	14,38	10,44	8,1	203,33	0,12	2,34	0,014	6,0	67,78	290,0	55,71	1,4
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ТК№6/10 стр141 ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,84	22,76	96,50	678,28	0,37	62,84	0,57	10,79	151,40	609,56	142,71	5,88

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



17 день														
ТК№73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	100 г.	2,10	4,90	3,54	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
ТК№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	100 г.	11,52	9,54	10,50	316,5	0,1	0,46	0,05	0,51	50,86	113,14	22,29	1,74
ТК№6/11 стр171ч2с62011	Соус сметанный	75 г.	0,89	4,47	2,13	65,85	0,01	0,02	0,05	0,16	19,31	37,05	3,6	0,1
ТК№45/3 стр257ч1с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,4	30,4	0,73
ТК№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,67	23,98	100,00	1003,77	0,31	11,48	0,15	4,48	126,40	395,59	109,24	5,78
18 день														
ТК№107 стр71 с62013	Огурец консервированный	100 г.	0,80	8,10	2,70	103,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	10,00	8,80	155,00	0,08	0,64	0,02	1,00	59,14	160,00	23,00	0,78
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	67,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,28	23,79	91,83	649,25	0,33	35,59	0,09	2,53	196,47	355,08	101,32	5,33
19 день														
ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100 г.	0,62	5,0	4,93	112,0	0,04	14,10	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,70
ТК№8/8 стр49 ч2 с62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100 г.	8,04	3,64	8,84	240,0	0,06	1,1	0,01	0,47	78,1	158,0	19,33	2,18
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,99	23,94	91,30	700,15	0,76	35,30	0,19	6,57	128,85	519,20	231,68	10,25
20 день														
ТК№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	100 г.	1,07	2,74	6,45	72,14	0,1	9,82	0,84	0,2	20,81	62,12	21,04	0,7
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная	100 г.	12,4	11,2	13,1	169,0	0,07	1,2	0,02	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
ТК№1/11 стр161ч2с62011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	64,88	0,02	0,2	0,03	0,09	46,91	36,75	5,78	0,11
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,04	23,95	95,31	678,10	0,43	69,30	0,95	4,72	160,41	425,87	111,77	4,48
21 день														
ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным	100 г.	1,0	4,83	6,47	76,67	0,07	4,82	0	0	21,08	0	0	0,77
ТК№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100/80 г.	11,52	13,4	8,56	233,24	0,08	0,2	0,02	1,2	75,4	202,0	26,0	2,6
ТК№43/3 стр251 ч1с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,52	23,84	99,99	710,66	0,71	33,04	0,19	5,89	128,32	308,60	52,75	5,67

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



22 день														
№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
ТК№21/8 стр75 ч2 с62011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100/70 г.	13,8	10,4	7,9	239,0	0,08	1,82	0,12	0,68	95,8	187,0	25,5	2,54
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,6	27,47	180,0	0,16	14,32	0,06	0,2	49,49	114,0	38,0	1,45
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,06	22,64	99,93	708,75	0,36	75,40	0,18	5,71	192,52	412,00	99,45	6,12
23 день														
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
ТК№3/9 стр119 ч2 с62011	Рагу из мяса кур	200 г.	18,8	13,8	39,2	354,0	0,14	9,05	0,02	3,54	53,54	158,86	44,57	2,46
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,2	0,1	16,7	65,0	0,01	89,0	0,0	0,0	4,09	3,0	3,0	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,93	23,64	92,66	644,75	0,27	114,55	0,02	8,87	85,38	244,86	81,52	4,78
24 день														
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	0,8	0,36	7,1	208,0	0,02	5,5	0,01	4,5	89,0	82,0	19,0	1,2
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТК№7/10 стр143 ч2с62011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,4	0,1	18,1	71,0	0,01	70,08	0,0	0,0	10,08	19,0	7,0	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,81	23,90	98,97	685,35	0,65	75,58	0,06	6,01	170,03	609,00	243,95	10,80
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			559,62	568,93	2302,73	16756,57	10,08	1155,26	13,14	131,68	3647,03	10047,54	2666,49	154,69
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			23,32	23,71	95,95	698,19	0,42	48,14	0,55	5,49	151,96	418,65	111,10	6,45
ВСЕГО по норме согласно			21-24	22-24	91-100	644-712	0,33-0,37	16,6-18,4	0,21-0,24	2,9-3,2	285-315	428-472	71-79	4-4,5

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья

КОПИЯ

Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72
№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	200/25/5	3,72	5,78	21,66	112,20	0,00	8,64	270,4	0,56	33,44	53,86	24,06	0,72
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТК№12/10стр153ч2с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,73	26,23	103,88	705,25	0,20	12,48	270,82	4,51	292,55	562,76	91,03	6,20
2 день														
ТК№27/1 стр73 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60 г.	1,10	4,10	7,30	72,00	0,03	6,96	0,00	1,86	10,38	51,60	20,40	0,47
Доп.раск.№14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	200/25/5	6,72	4,2	18,26	192,8	0,00	6,4	0,00	0,00	25,68	160,0	19,92	0,56
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	80/50 г.	9,10	12,55	4,10	167,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
ТК№43/3 стр251 ч1с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,45	25,19	103,72	806,55	0,19	65,74	0,03	3,49	105,07	415,30	87,37	4,26
3 день														
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60 г.	0,15	4,02	10,68	118,55	0	22,55	0	0	14,36	56,78	18,37	0,84
Доп.раск.№21	Суп картофельный с рыбой (филе)	200/25 г.	5,94	3,81	26,00	124,80	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТК№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,92	24,17	113,44	729,10	0,36	130,84	30,17	0,64	93,53	310,63	99,02	6,40
4 день														
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	60 г.	0,60	9,01	2,81	65,10	0,00	13,53	0,00	0,00	8,62	34,07	11,02	0,50
№228 стр96 с62006	Солянка домашняя	200/5 г.	6,67	7,25	22,98	152,5	0,09	2,38	0,04	0,8	30,0	120,5	19,75	1,92
ТК№11/7 стр23 ч2 с62011	Тефтели рыбные в соусе	80/50 г.	11,10	6,00	10,70	142,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,21	26,57	109,90	762,65	0,36	37,85	0,10	5,16	194,92	476,57	124,22	6,55

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



5 день

ТК№32/1 стр83 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60 г.	1,80	6,70	6,10	92,00	0,05	3,86	0,00	0,00	13,78	0,00	0,00	0,57
Доп.раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/25 г.	4,2	4,1	21,4	151,0	0,08	13,16	0,0	0,0	67,10	0,0	0,0	1,2
№608 стр276 с62006	Шницель рубленый из говядины	80 г.	10,24	7,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
ТТК№36 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	150 г.	3,80	5,79	18,12	118,50	0,03	1,46	0,04	0,32	6,45	73,35	25,05	0,66
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,07	24,13	105,32	766,05	0,31	18,48	0,07	1,05	144,28	283,35	62,80	6,28

6 день

ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп.раск № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/25/5	5,60	3,44	26,40	160,20	0,00	13,60	231,22	0,22	40,90	50,35	21,40	0,70
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	80 г.	10,10	10,15	2,10	159,00	0,00	7,30	0,30	0,00	21,60	330,00	24,00	3,40
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,63	24,43	106,86	725,95	0,24	41,41	231,57	3,60	150,03	560,65	111,65	7,94

7 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	200/25/5	6,92	5,94	32,16	198,40	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ТК№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	80 г.	8,92	6,56	3,76	176,00	0,04	0,36	0,03	0,47	13,40	143,33	20,00	1,80
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК№13/10 стр155ч2с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,27	26,04	113,58	774,15	0,39	27,59	0,10	3,65	216,79	590,63	112,15	5,55

8 день

ТК№19/1 стр57 с62011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60 г.	1,30	6,60	1,70	72,00	0,03	0,92	0,00	0,00	19,38	0,00	0,00	4,08
Доп.раск № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15 г.	6,81	6,56	27,50	119,68	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
ТК№6/7 стр13 ч2 с62011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	80/60 г.	9,70	3,64	6,72	119,00	0,07	0,21	0,09	0,67	96,91	140,61	29,20	0,67
ТК№45/3 стр257 ч1с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,44	25,74	110,28	718,43	1,00	653,83	0,26	4,22	371,15	513,91	387,25	12,70

9 день

ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	200/25 г.	6,00	6,70	21,24	185,00	0,30	0,48	20,00	0,83	12,83	487,50	95,00	0,43
ТК№37/8 стр107 ч2 с62011	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	185 г.	15,39	13,31	43,20	367,84	0,17	12,96	0,06	0,72	24,57	261,90	50,40	2,80
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,92	26,55	108,30	768,59	0,98	54,92	20,23	8,24	60,78	821,60	170,35	5,03

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



10 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	10,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп.раск. № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200/25/5	5,60	3,44	26,40	160,20	0,00	13,60	231,22	0,22	40,90	50,35	21,40	0,70
№637 стр293 с62006	Кура отварная	80 г.	6,57	6,28	0,57	242,80	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,35	24,00	114,11	752,80	0,37	73,86	231,29	4,44	126,71	509,37	210,30	8,65

11 день

ТК№175 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	60 г.	5,52	3,48	8,2	156,4	0,12	0,0	0,01	0,44	16,4	121,6	39,6	1,88
Доп.раск.№10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	116,80	0,20	5,70	224,00	0,28	35,50	138,55	37,52	1,80
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,35	26,70	111,32	726,95	0,75	66,60	224,06	1,50	149,25	572,65	146,57	8,00

12 день

ТК№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60 г.	0,40	5,90	1,40	60,00	0,02	5,47	0,00	2,70	13,66	19,80	7,80	0,34
Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	200/25/5	6,92	5,94	32,16	198,40	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ТК№21/8 стр75 ч2 с62011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80/60 г.	11,52	9,92	7,24	218,60	0,08	1,50	0,10	0,56	78,90	154,00	21,00	2,08
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	150 г.	3,10	4,20	20,60	135,00	0,12	10,74	0,05	0,15	37,12	85,50	28,50	1,09
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,37	26,50	112,96	799,75	0,41	78,37	0,15	3,74	190,91	530,30	106,15	6,04

13 день

ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
№228 стр96 с62006	Солянка домашняя	200/5 г.	6,67	7,25	22,98	152,5	0,09	2,38	0,04	0,8	30,0	120,5	19,75	1,92
ТК№3/9 стр119 ч2 с62011	Рагу из мяса кур	180 г.	13,78	12,63	28,29	319,00	0,11	5,12	0,02	3,19	31,78	142,97	40,10	2,00
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,18	26,52	103,33	717,25	0,32	109,98	0,06	7,38	89,25	338,67	87,80	5,93

14 день

ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	60 г.	0,68	0,26	1,36	188,8	0,01	3,3	0,006	2,7	53,4	49,2	11,4	0,72
Доп.раск.№10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	156,80	0,20	5,70	224,00	0,28	35,50	138,55	37,52	1,80
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	80 г.	6,90	12,70	0,20	131,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТК№7/10 стр143 ч2с62011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,40	0,10	18,10	71,00	0,01	70,08	0,00	0,00	10,08	19,00	7,00	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,86	27,22	118,76	766,40	0,73	79,08	224,05	4,23	158,98	617,40	225,17	10,29

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



15 день

ТК№73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	60 г.	1,86	4,14	3,14	62,2	0,05	6,12	0,0	1,86	12	51,6	20,4	0,78
№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	200/25/5	3,72	5,78	21,66	112,20	0,00	8,64	270,4	0,56	33,44	53,86	24,06	0,72
ТК№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	80 г.	9,42	8,62	10,32	113,75	0,08	0,38	0,04	0,43	42,40	94,29	18,57	1,44
ТК№6/11 стр171 ч2 с62011	Соус сметанный	50 г.	0,59	3,65	2,09	43,90	0,01	0,02	0,03	0,10	12,87	24,70	2,40	0,07
ТК№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	150 г.	3,70	3,40	37,10	197,00	0,04	0,00	0,04	0,29	8,61	70,80	22,80	0,55
ТК№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,52	26,13	108,67	725,80	0,26	15,96	270,51	3,57	134,07	360,25	107,18	5,47

16 день

ТК№107 стр71 с62013	Огурец консервированный	60 г.	0,48	7,06	1,02	70,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Доп.раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200/25 г.	4,2	4,1	21,4	151,0	0,08	13,16	0,0	0,0	67,10	0,0	0,0	1,2
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	100 г.	2,24	2,60	12,52	90,00	0,08	5,91	0,03	0,10	43,20	57,00	19,00	0,68
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	50 г.	1,17	0,97	4,53	51,30	0,02	11,13	0,02	0,35	31,10	27,50	12,00	0,42
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	146,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,52	24,07	102,23	708,85	0,36	38,01	0,07	1,84	239,26	301,90	87,75	5,69

17 день

ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60 г.	0,49	4,00	2,06	91,20	0,03	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
Доп.раск.№21	Суп картофельный с рыбой (филе)	200/25 г.	5,94	3,81	26,00	124,80	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТК№8/8 стр49 ч2 с62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80 г.	7,00	2,90	5,90	192,00	0,05	0,87	0,01	0,37	62,48	126,40	15,47	1,75
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	8,55	7,84	35,08	103,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,91	24,09	106,30	721,80	0,80	38,12	30,18	5,23	135,91	548,80	216,62	9,30

18 день

ТК№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	60 г.	0,84	2,24	3,86	43,2	0,06	5,88	0,05	0,12	12,46	37,2	12,6	0,42
№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	200/25 г.	6,00	6,70	21,24	185,00	0,30	0,48	20,00	0,83	12,83	487,50	95,00	0,43
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная	80 г.	10,72	10,76	9,48	148,20	0,06	0,96	0,02	3,12	36,80	116,00	17,60	0,40
ТК№1/4 стр161 ч2 с62011	Соус молочный	50 г.	0,99	2,91	3,30	43,25	0,01	0,13	0,02	0,06	31,27	24,50	3,85	0,07
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТК№4/10 стр137 ч2 с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			25,68	27,35	101,44	745,40	0,64	63,53	20,14	4,61	133,93	821,20	182,00	4,06

19 день

ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60 г.	0,90	4,10	5,80	64,00	0,04	2,89	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	0,46
Доп.раск.№28	Суп картофельный протертый с гренками	200/15 г.	4,16	4,12	23,20	146,40	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТК№23/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	80/60 г.	9,86	12,38	7,94	211,76	0,04	0,14	0,10	0,84	52,76	141,40	18,20	1,82
ТК№43/3 стр251 ч1 с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,15	24,94	111,10	760,91	0,72	38,88	0,32	5,61	158,58	310,05	106,31	5,03

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



20 день

ТК№22/1 стр63 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	3,3	80,0	0,01	1,14	0,0	0,0	19,58	0,0	0,0	2,16
Доп.раск.№27	Суп молочный с макаронными изделиями	200 г.	4,52	4,72	16,85	128,80	0,00	0,50	89,50	0,48	110,70	255,60	36,55	0,30
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТК№11/10ч2стр151с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			24,21	24,84	104,26	744,55	0,16	3,40	89,55	1,45	170,05	500,20	96,90	6,01

21 день

ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60 г.	0,60	6,00	2,10	65,00	0,03	13,48	0,00	3,06	8,63	13,20	9,00	0,49
Доп.раск.№10	Суп картофельный с горохом с курой	200/25 г.	4,40	5,78	30,76	156,80	0,20	5,70	224,00	0,28	35,50	138,55	37,52	1,80
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	80 г.	11,00	8,60	6,40	84,00	0,07	0,51	0,02	0,80	47,31	128,00	18,40	0,62
ТК№2/3 стр169 ч1 с62011	Картофель в молоке	150 г.	3,40	3,90	28,80	225,00	0,13	8,86	0,02	2,25	64,80	112,50	33,00	1,02
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,83	24,82	119,62	718,55	0,52	78,71	224,04	6,72	185,47	470,25	120,87	5,56

22 день

№26/1 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60 г.	0,8	5,0	11,5	93,0	0,01	1,12	0,3	2,55	21,07	82,37	14,4	0,8
Доп.раск.№11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15 г.	6,81	6,56	27,50	119,68	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
ТТК№64 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	85 г.	9,96	11,56	2,33	183,35	0,05	0,68	0,06	0,45	35,13	85,00	13,60	1,02
ТК№4/3стр251ч1с62011	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,30	3,80	32,40	188,00	0,06	0,00	0,00	0,80	12,82	35,70	8,10	0,74
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,80	27,46	115,49	734,78	1,08	662,40	0,53	8,01	315,27	505,57	371,35	9,96

23 день

ТК№13/1 стр45 ч1 с62011	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60 г.	0,70	4,00	6,10	62,00	0,03	1,82	0,00	0,00	14,33	0,00	0,00	0,55
Доп.раск.№28	Суп картофельный протертый с гренками	200/15 г.	4,16	4,12	23,20	146,40	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180 г.	15,01	16,45	33,46	376,90	0,08	0,65	0,21	0,76	303,10	412,70	48,20	0,81
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			23,90	25,11	111,02	761,05	0,29	10,27	0,26	1,43	408,78	548,65	129,21	3,67

24 день

ТК№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60 г.	0,70	4,90	4,60	61,00	0,00	1,40	0,30	2,55	17,90	82,37	14,40	0,70
Доп.раск.№14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	200/25/5	6,72	4,2	18,26	192,8	0,00	6,4	0,00	0,00	25,68	160,0	19,92	0,56
ТК№4/7 стр9 ч2 с62011	Рыба, тушенная с овощами	80/80 г.	11,90	9,86	6,48	172,67	0,10	1,88	0,01	4,80	54,22	232,00	44,57	1,12
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	150 г.	2,90	4,20	21,90	139,00	0,13	6,00	0,05	0,15	18,38	78,00	30,00	1,25
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			26,65	23,70	102,80	753,22	0,32	65,84	0,36	7,83	145,41	630,37	131,84	5,26
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			601,92	612,50	2618,69	17894,78	11,64	2466,30	1868,87	102,45	4370,93	12101,03	3571,86	159,83
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			25,08	25,52	109,11	745,62	0,49	102,75	75,87	4,26	182,12	504,21	148,83	6,66
ВСЕГО по норме согласно:			23,1-	23,7-	100,5-	705-822,5	0,36-	18,21	102,5	3,3-	330-385	495-577,5	75-87,5	3,6-4,2

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



Примерное двадцатичетырехдневное меню для учащихся 11 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: осенне-зимне-весенний

Номер по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	2,80	9,10	13,10	148,00	0,02	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	250/50/8	6,20	7,90	27,70	165,00	0,00	10,80	338,00	0,70	41,80	67,32	30,08	0,90
ТК№2/6 стр337 ч1 с62006	Омлет запеченный или паровой	200 г.	13,00	11,25	33,50	327,50	0,10	0,28	0,40	0,92	137,90	307,70	24,62	3,38
ТК№12/10стр153ч2с62011	Чай с молоком	200 г.	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,26	0,01	0,00	53,06	93,00	15,00	0,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	ИТОГО за ДЕНЬ:		27,33	30,19	118,76	817,25	0,21	16,84	338,42	6,45	336,51	609,02	104,65	6,86
2 день														
ТК№27/1 стр73 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	100 г.	1,83	4,63	8,97	86,00	0,05	11,60	0,00	3,10	17,30	86,00	34,00	0,78
Доп.раск. №14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	250/50/9	6,93	5,25	22,82	246,00	0,00	8,00	0,00	0,00	32,10	200,00	24,90	0,70
Доп.раск. № 88	Кура (филе) тушеная в сметанном соусе	100/50 г.	10,85	13,75	6,15	188,00	0,03	3,45	0,04	0,75	51,00	135,00	24,00	1,50
ТК№43/3 стр251 ч1с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,20	250,00	0,08	0,02	0,00	1,06	17,09	47,60	10,80	0,99
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	ИТОГО за ДЕНЬ:		30,91	29,24	122,80	956,75	0,24	73,15	0,04	5,24	139,68	546,60	116,65	5,46
3 день														
№61 стр25 с62006	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100 г.	1,18	7,02	14,68	163,50	0,00	22,55	0,00	0,00	14,36	56,78	18,37	0,84
Доп.раск№21	Суп картофельный с рыбой (филе)	250/25 г.	7,42	4,76	35,50	171,50	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТК№3/8 стр39 ч2 с62011	Мясо говядины, тушенное с овощами	200 г.	15,70	15,70	26,80	305,00	0,14	10,60	0,17	0,31	26,10	50,30	21,40	2,77
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,20	0,10	16,70	65,00	0,01	89,00	0,00	0,00	4,09	3,00	3,00	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	ИТОГО за ДЕНЬ:		28,43	28,12	126,94	820,75	0,36	130,84	30,17	0,64	93,53	310,63	99,02	6,40
4 день														
№58 стр24 с62006	Салат из свежих помидор с зеленым луком и растительным маслом	100 г.	1,00	10,02	4,68	108,55	0,00	22,55	0,00	0,00	14,36	56,78	18,37	0,84
№228 стр96 с62006	Солянка домашняя	250/5 г.	7,50	7,31	23,73	190,63	0,11	2,97	0,05	1,00	37,50	150,63	24,68	2,40
ТК№11/7 стр23 ч2 с62011	Тефтели рыбные в соусе	100/50 г.	14,10	9,00	13,70	202,00	0,07	0,60	0,01	3,38	45,25	162,50	32,50	0,62
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	47,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	ИТОГО за ДЕНЬ:		31,36	32,02	122,44	872,43	0,41	56,07	0,13	5,81	211,44	540,99	139,87	7,81

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.

5 день

ТК№32/1 стр83 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100 г.	2,01	7,19	7,19	103,64	0,08	6,45	0,00	0,00	23,01	0,00	0,00	0,95
Доп.раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/50 г.	5,13	6,38	24,25	178,75	0,10	16,45	0,00	0,00	83,88	0,00	0,00	1,50
№608 стр276 с62006	Шницель рубленный из говядины	100 г.	12,80	8,50	14,30	238,60	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
ТТК№36 стр108 с62003	Рис припущенный с овощами	200 г.	5,06	7,72	25,82	194,00	0,04	1,94	0,05	0,42	8,60	97,80	33,40	0,88
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,03	30,33	119,82	890,74	0,39	24,84	0,09	1,25	180,24	344,80	76,35	7,74

6 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск. № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	250/50/8	6,98	4,70	33,22	185,00	0,05	13,93	0,00	0,00	43,50	0,00	0,00	0,72
ТК№9/8 стр51 ч2 с62011	Печень по-строгановски	100 г.	14,18	10,80	2,89	170,00	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,42	27,94	132,94	848,75	0,63	50,15	8,10	10,63	170,74	538,00	98,95	11,78

7 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск. № 31	Рассольник с курой со сметаной	250/50/8	7,40	7,43	33,20	223,00	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ТК№11/8 стр55 ч2 с62011	Гуляш из мяса говядины	100 г.	11,90	8,70	4,70	220,00	0,05	0,45	0,03	0,58	16,75	179,17	25,00	2,26
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК№13/10 стр155 ч2 с62011	Кофейный напиток с молоком	200 г.	3,00	2,90	13,40	89,00	0,03	0,52	0,02	0,00	105,86	90,00	14,00	0,11
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,06	31,27	125,03	929,75	0,45	34,89	0,11	5,61	236,85	668,17	131,85	6,53

8 день

ТК№19/1 стр57 с62011 ч1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	100 г.	2,14	9,04	2,86	99,50	0,04	1,52	0,00	0,00	32,30	0,00	0,00	6,80
Доп.раск. № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	7,66	6,83	31,13	149,60	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
ТК№6/7 стр13 ч2 с62011	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе	100/60 г.	12,80	4,16	7,68	136,00	0,08	0,24	0,10	0,77	110,75	160,70	33,39	0,77
ТК№45/3 стр257 ч1 с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,40	30,40	0,73
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Киселек детский Валетек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,46	30,10	128,40	858,52	1,01	654,46	0,28	4,41	400,78	557,60	399,04	15,70

9 день

ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	250/50 г.	7,33	7,44	23,92	197,50	0,03	0,48	0,00	0,00	12,83	0,00	0,00	0,43
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	205 г.	18,88	13,68	48,00	397,60	0,19	14,40	0,07	0,80	27,30	291,00	56,00	3,11
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,00	0,00	8,50	35,00	0,40	28,00	0,17	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,14	30,86	117,18	855,85	0,74	59,38	0,24	9,43	67,88	374,00	89,95	5,65

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



10 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск № 18	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	250/50/8	6,98	4,70	33,22	185,00	0,05	13,93	0,00	0,00	43,50	0,00	0,00	0,72
№637 стр293 с62006	Кура отварная	100 г.	7,58	7,54	0,69	291,43	0,07	5,66	0,03	0,69	42,85	190,29	27,43	1,89
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,89	28,64	128,84	902,58	0,51	78,77	0,08	6,34	145,54	571,49	243,78	10,66

11 день

ТК№175 стр124 с62013	Кукуруза консервированная	100 г.	7,20	4,41	13,70	182,90	0,20	0,00	0,02	0,73	27,30	202,70	66,00	3,03
Доп.раск№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/50 г.	5,31	6,50	34,81	147,50	0,18	5,65	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	1,85
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,60	27,47	180,00	0,16	14,32	0,06	0,20	49,49	114,00	38,00	1,45
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,50	0,00	18,30	72,00	0,01	50,16	0,00	0,00	14,48	19,00	7,00	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,35	30,19	127,78	851,35	0,89	70,13	0,08	1,62	178,71	573,50	148,55	9,88

12 день

№14/1 стр47 ч1 с62011	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100 г.	0,70	6,10	13,00	102,00	0,03	9,10	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
Доп.раск.31	Рассольник с курой со сметаной	250/50/8	7,40	7,43	33,20	223,00	0,10	10,50	0,00	0,00	32,00	193,00	25,90	0,90
ТК№2/8 стр75 ч2 с62011	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100/70 г.	13,8	10,4	7,9	239,0	0,08	1,82	0,12	0,68	95,8	187,0	25,5	2,54
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	200 г.	4,13	5,6	27,47	180,0	0,16	14,32	0,06	0,2	49,49	114,0	38,0	1,45
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,46	30,07	133,13	931,75	0,46	85,90	0,18	5,71	224,52	605,00	125,35	7,02

13 день

ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№228 стр96 с62006	Солянка домашняя	250/5 г.	7,50	7,31	23,73	190,63	0,11	2,97	0,05	1,00	37,50	150,63	24,68	2,40
ТК№3/9 стр119 ч2 с62011	Рагу из мяса кур	200 г.	18,8	13,8	39,2	354,0	0,14	9,05	0,02	3,54	53,54	158,86	44,57	2,46
ТК№15/10 ч2 стр159 2011	Напиток из шиповника	200 г.	0,2	0,1	16,7	65,0	0,01	89,0	0,0	0,0	4,09	3,0	3,0	0,21
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,43	30,95	116,39	835,38	0,38	117,52	0,07	9,87	122,88	395,49	106,20	7,18

14 день

ТК№55 стр42 с62013	Салат из свеклы с сыром	100 г.	0,8	0,36	7,1	208,0	0,02	5,5	0,01	4,5	89,0	82,0	19,0	1,2
Доп.раск№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/50 г.	5,31	6,50	34,81	197,50	0,18	5,65	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	1,85
ТК№102 стр69 с62013	Колбаса отварная	100 г.	7,28	13,14	0,24	153,20	0,26	0,00	0,00	0,36	37,20	178,80	21,60	1,92
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТК№7/10 стр143 ч2с62011	Компот из кураги и шиповника	200 г.	0,4	0,1	18,1	71,0	0,01	70,08	0,0	0,0	10,08	19,0	7,0	0,31
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,12	30,40	133,78	882,85	0,83	81,23	0,06	6,01	205,52	609,00	243,95	12,65

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УПОРОВ О.Г.



15 день

ТК№73 стр51 с62013	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	100 г.	2,10	4,90	3,54	162,00	0,09	10,20	0,00	3,10	20,00	86,00	34,00	1,30
№170 стр71 с62006	Борщ со свежей капустой с курой со сметаной	250/50/8	6,20	7,90	27,70	165,00	0,00	10,80	338,00	0,70	41,80	67,32	30,08	0,90
ТК№5/9 стр123 ч2 с62011	Биточки (котлеты) из мяса кур	100 г.	11,52	9,54	10,50	316,5	0,1	0,46	0,05	0,51	50,86	113,14	22,29	1,74
ТК№6/1 стр171ч2с62011	Соус сметанный	75 г.	0,89	4,47	2,13	65,85	0,01	0,02	0,05	0,16	19,31	37,05	3,6	0,1
ТК№45/3стр257ч1с62011	Рис отварной	200 г.	4,93	4,53	49,47	262,67	0,03	0,00	0,05	0,38	11,48	94,4	30,4	0,73
ТК№512 стр359 с62013	Компот из кураги	200 г.	0,30	0,00	1,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,87	31,88	127,70	1168,77	0,31	22,28	338,15	5,18	168,20	462,91	139,32	6,68

16 день

ТК№107 стр71 с62013	Огурец консервированный	100 г.	0,80	8,10	2,70	103,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Доп.раск. № 12	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	250/50 г.	5,13	6,38	24,25	178,75	0,10	16,45	0,00	0,00	83,88	0,00	0,00	1,50
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	10,00	8,80	155,00	0,08	0,64	0,02	1,00	59,14	160,00	23,00	0,78
ТК№3/3 ч1 стр171 с62011	Картофельное пюре	125 г.	2,58	3,50	17,17	112,50	0,10	8,95	0,04	0,13	30,93	71,25	23,75	0,91
ТК№8/3 стр181 ч1 с62011	Капуста тушеная	75 г.	1,75	1,45	6,80	67,00	0,03	16,70	0,03	0,77	46,65	24,83	10,62	0,63
ТК №507 стр356 с62013	Компот из свежих плодов (яблоки)	200 г.	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,41	30,17	116,08	828,00	0,43	52,04	0,09	2,53	280,35	355,08	101,32	6,83

17 день

ТТК№6 стр48 с62003	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100 г.	0,62	5,0	4,93	112,0	0,04	14,10	0,0	2,6	17,0	32,0	16,0	0,70
Доп.раск.№21	Суп картофельный с рыбой (филе)	250/25 г.	7,42	4,76	35,50	171,50	0,13	8,69	30,00	0,00	34,23	141,55	40,30	1,27
ТК№8/8 стр49 ч2 с62011	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100 г.	8,04	3,64	8,84	240,0	0,06	1,1	0,01	0,47	78,1	158,0	19,33	2,18
Доп.раск. № 50	Каша гречневая рассыпчатая	200 г.	11,40	9,76	40,27	137,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
ТТК№82 стр202 с62003	Кисель с витаминами "Кисельск детский Валедек+"	200 г.	0,00	5,00	4,00	95,00	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,41	28,70	126,80	871,65	0,89	43,99	30,19	6,57	163,08	660,75	271,98	11,52

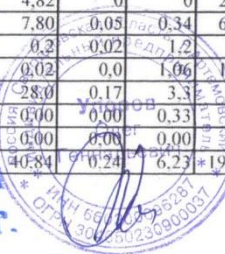
18 день

ТК№1/1 стр21 ч1 с62011	Горошек зеленый	100 г.	1,07	2,74	6,45	72,14	0,1	9,82	0,84	0,2	20,81	62,12	21,04	0,7
№218 стр92 с62006	Суп-лапша домашняя с курой	250/50 г.	7,33	7,44	23,92	197,50	0,03	0,48	0,00	0,00	12,83	0,00	0,00	0,43
№476 стр206 с62006	Рыба (филе) припущенная	100 г.	12,4	11,2	13,1	169,0	0,07	1,2	0,02	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
ТК№1/1 стр161ч2с62011	Соус молочный	75 г.	1,48	3,87	4,94	64,88	0,02	0,2	0,03	0,09	46,91	36,75	5,78	0,11
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ТК№4/10 стр137 ч2с62011	Компот из кураги и изюма	200 г.	0,30	0,00	8,40	71,00	0,00	50,08	0,00	0,00	7,44	19,00	7,00	0,18
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,37	31,39	119,23	875,60	0,46	69,78	0,95	4,72	173,24	425,87	111,77	4,91

19 день

ТК№31/1 стр 81 ч1 с62011	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным	100 г.	1,0	4,83	6,47	76,67	0,07	4,82	0	0	21,08	0	0	0,77
Доп.раск.№28	Суп картофельный протертый с гренками	250/15 г.	5,20	5,15	29,00	183,00	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТК№2/8 стр79 ч2 с62011	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100/80 г.	11,52	13,4	8,56	233,24	0,08	0,2	0,02	1,2	75,4	202,0	26,0	2,6
ТК№43/3 стр251 ч1с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ТТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,32	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,72	28,99	128,99	893,66	0,81	40,84	0,24	6,23	193,92	382,55	116,81	6,37

КОПИЯ ВЕРНА
ИП УДОРОВ О.Г.



20 день														
ТК№22/1 стр63 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	100 г.	1,80	8,50	7,30	109,00	0,01	1,14	0,00	0,00	19,58	0,00	0,00	2,16
Доп.раск№27	Суп молочный с макаронными изделиями	250 г.	6,65	5,91	21,06	171,00	0,00	0,50	89,50	0,48	110,70	255,60	36,55	0,30
ТК№5/8 стр43 ч2 с62011	Плов из отварного мяса говядины	200 г.	14,86	14,58	41,65	384,00	0,07	0,96	0,05	0,64	23,00	181,60	42,40	2,19
ТК№11/10ч2стр15с62011	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,10	0,00	9,20	36,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,02	4,00	2,00	0,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			27,34	29,53	112,47	815,75	0,16	3,40	89,55	1,45	170,05	500,20	96,90	6,01
21 день														
ТК№15/1 стр49 ч1 с62011	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100 г.	1,00	9,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
Доп.раск№10	Суп картофельный с горохом с курой	250/50 г.	5,31	6,50	34,81	197,50	0,18	5,65	0,00	0,00	35,49	0,00	0,00	1,85
ТК№9/7 стр19 ч2 с62011	Котлеты (биточки) рыбные	100 г.	13,72	9,0	7,8	105,0	0,08	0,64	0,02	1,0	59,14	160,0	23,0	0,78
ТК№2/3 стр169 ч1 с62011	Картофель в молоке	200 г.	4,53	5,2	35,07	266,67	0,17	11,81	0,02	3,0	86,4	150,0	44,0	1,36
ТК№6/10стр141ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			28,99	30,44	132,74	866,92	0,56	84,76	0,04	9,33	223,26	412,00	107,95	6,42
22 день														
№26/1 стр71 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100 г.	1,33	6,33	12,17	110,0	0,017	1,87	0,5	4,25	35,12	137,28	24,0	1,33
Доп.раск № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20 г.	7,66	6,83	31,13	149,60	0,48	632,60	0,00	0,58	231,50	243,50	319,30	6,09
ГТК№64 стр164 с62003	Колбаски Витаминные	110 г.	11,29	13,43	2,85	201,1	0,06	0,88	0,07	0,59	45,47	110,0	17,6	1,32
ТК№13/3стр251ч1с62011	Макаронные изделия отварные	200 г.	7,07	5,07	43,2	250,0	0,08	0,02	0,0	1,06	17,09	47,6	10,8	0,99
ГТК№81 стр200 с62003	Напиток с витаминами "ВитаЛайтНК"	200 г.	0,0	0,0	8,5	35,0	0,4	28,0	0,17	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			31,28	32,20	131,11	861,45	1,11	663,37	0,74	10,11	343,93	597,38	387,65	11,04
23 день														
ТК№13/1 стр45 ч1 с62011	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100 г.	0,97	5,67	10,17	83,0	0,05	3,03	0,0	0,0	23,88	0,0	0,0	0,92
Доп.раск№28	Суп картофельный протертый с гречками	250/15 г.	5,20	5,15	29,00	183,00	0,10	7,80	0,05	0,34	65,60	73,95	64,06	0,70
ТК№9/5 стр313 ч1 с62011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 г.	18,95	17,65	41,06	447,5	0,09	0,85	0,22	0,8	364,5	456,5	55,0	0,85
Д/Р 111	Чай с сахаром	200 г.	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			29,15	29,01	128,49	889,25	0,32	11,68	0,27	1,47	479,73	592,45	136,01	4,08
24 день														
ТК№23/1 стр65 ч1 с62011	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100 г.	1,17	6,18	7,68	101,87	0,0	2,34	0,5	4,26	29,89	137,56	24,05	1,17
Доп.раск №14	Суп крестьянский с курой с геркулесом со сметаной	250/50/9	6,93	5,25	22,82	246,00	0,00	8,00	0,00	0,00	32,10	200,00	24,90	0,70
ТК№4/7 стр9 ч2 с62011	Рыба, тушенная с овощами	100/100	14,38	10,44	8,1	203,33	0,12	2,34	0,014	6,0	67,78	290,0	55,71	1,4
ТК№1/3 стр167 ч1 с62011	Картофель отварной	200 г.	3,86	5,6	29,16	185,33	0,16	8,0	0,06	0,2	24,5	104,0	40,0	1,68
ТК№6/10 стр141 ч2с62011	Компот из сухофруктов	200 г.	0,5	0,0	18,3	72,0	0,01	50,16	0,0	0,0	14,48	19,0	7,0	0,32
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминно-	30 г.	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный улучшенный	25 г.	1,65	0,30	18,50	45,25	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
ИТОГО за ДЕНЬ:			30,77	28,01	119,32	924,28	0,37	70,84	0,57	10,79	183,50	809,56	167,61	6,58
ВСЕГО за 24 ДНЯ:			717,69	720,63	2997,16	21250,03	12,82	2597,15	838,84	137,40	5094,08	12443,04	3761,48	191,76
ВСЕГО в среднем за 1 ДЕНЬ:			29,90	30,03	124,88	885,42	0,53	108,23	328,26	53,08	212,25	518,46	156,73	7,99
ВСЕГО по норме согласно			27-31,5	27,6-32,2	134,05	949,55	0,42-0,27	200-250	0,2-0,10	6-12	200-420	200-500	90-105	5,1-5,95

КОПИЯ

ВЕРНА

ИДУДОРОВ