



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ  
(Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю)  
www.59.rospotrebnadzor.ru

**ЗАПАДНЫЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ**

614032, г. Пермь, ул. Сысольская, д. 4  
Тел./Факс (342) 284-07-29; e-mail: ztoros@rambler.ru

06 АПР 2018

№ 21-16/1130

Директору МУП «ВКДП»  
Л.Н. Черемных  
ул. Пролетарская, 42  
г. Верещагино, Пермский край, 617120

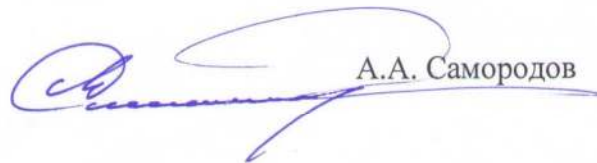
«О рассмотрении меню»

Западный территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявление о согласовании примерного 10-дневного меню для учащихся в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет и 11 лет и старше на осенне-зимний период;
  - примерное 10-дневное меню для учащихся в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет и 11 лет и старше на осенне-зимний период;
- считает, что представленное меню не противоречит СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врио начальника отдела

Толстая О.В.  
284-11-26

  
А.А. Самородов



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
Черемных Л.Н./

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
на осенне-зимний период**

**в МУНИЦИПАЛЬНОМ УНИТАРНОМ ПРЕДПРИЯТИИ "ВЕРЕЩАГИНСКИЙ КОМБИНАТ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ"**  
**Дети (11 лет и старше) Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 2006, 2013 гг**

Наименование	№ рецептуры	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из моркови	9/2006	100	137	1,14	10,08	10,38	0,04	0,10	4,40	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
Каша молочная пшеничная жидкая	99/2006	205	244	7,44	8,07	35,28	0,01	0,15	0,28	0,74	156,80	153,15	28,61	2,28
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Кофейный напиток на сгущенном молоке	257/2006	200	120	1,90	2,09	23,35	0,01	0,02	0,11		129,00	55,78	8,28	0,03
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>663</b>	<b>14,84</b>	<b>21,14</b>	<b>102,97</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>70,79</b>	<b>5,49</b>	<b>346,11</b>	<b>288,18</b>	<b>77,84</b>	<b>5,94</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>663</b>	<b>14,84</b>	<b>21,14</b>	<b>102,97</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>70,79</b>	<b>5,49</b>	<b>346,11</b>	<b>288,18</b>	<b>77,84</b>	<b>5,94</b>
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	4/2006	100	70	0,84	5,06	5,32	0,04		28,72	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
Суп картофельный с бобовыми	37/2006	250	99	2,34	3,89	13,61	0,16	0,04	3,13	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	184/2006	100	191	14,20	12,63	5,09	0,06	0,02		0,41	12,01	156,60	24,29	2,40
Каша гречневая рассыпчатая	196/2006	180	299	9,86	7,97	46,87	0,25	0,05		0,74	15,86	216,50	144,11	4,82
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Кисель из концентрата плодового или ягодного	247/2006	200	104	0,24		25,79	0,01		1,92		6,62	7,75	2,23	0,20
<b>Итого -</b>			<b>962</b>	<b>34,61</b>	<b>30,67</b>	<b>136,47</b>	<b>0,67</b>	<b>0,11</b>	<b>33,77</b>	<b>5,88</b>	<b>137,44</b>	<b>602,22</b>	<b>248,26</b>	<b>12,53</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>962</b>	<b>34,61</b>	<b>30,67</b>	<b>136,47</b>	<b>0,67</b>	<b>0,11</b>	<b>33,77</b>	<b>5,88</b>	<b>137,44</b>	<b>602,22</b>	<b>248,26</b>	<b>12,53</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1 625</b>	<b>49,45</b>	<b>51,81</b>	<b>239,44</b>	<b>0,81</b>	<b>0,38</b>	<b>104,56</b>	<b>11,37</b>	<b>483,55</b>	<b>890,40</b>	<b>326,10</b>	<b>18,47</b>



Наименование	№ рецептуры	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр	100/2013	15	51	3,84	3,92		0,01	0,03	0,11	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
Овощи натуральные	106/2013	80	21	0,89	0,19	3,98	0,03	0,10	8,00	0,56	9,86	18,10	13,92	0,62
Котлеты, биточки, шницели припущенные	189/2006	100	209	14,87	13,03	7,83	0,09	0,04	0,13	0,43	44,64	169,43	27,20	1,86
Каша перловая рассыпчатая	242/2013	150	189	4,43	5,64	30,29	0,05	0,02		0,18	22,70	142,07	17,70	0,84
Чай с медом	271/2006	200	45	0,16	0,01	10,97					0,89	1,56	0,84	0,16
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>676</b>	<b>28,54</b>	<b>23,69</b>	<b>87,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>74,24</b>	<b>1,25</b>	<b>237,48</b>	<b>462,05</b>	<b>82,26</b>	<b>6,16</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>676</b>	<b>28,54</b>	<b>23,69</b>	<b>87,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>74,24</b>	<b>1,25</b>	<b>237,48</b>	<b>462,05</b>	<b>82,26</b>	<b>6,16</b>
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	6/2006	100	121	2,22	11,02	3,40	0,03	0,01	22,16	4,53	30,88	20,52	11,76	1,19
Рассольник Ленинградский	34/2006	250	113	2,04	4,74	15,59	0,07	0,00	6,70		15,40	55,25	22,75	0,87
Сметана	479/2013	10	14	0,24	1,32	0,33		0,01	0,01		7,57	5,22	0,70	0,02
Рыба (филе) отварная минтай	145/2006	100	81	18,34	0,64	0,41	0,09	0,01	0,66		28,77	224,66	32,99	0,71
Рис припущенный	202/2006	180	230	4,18	5,72	40,45	0,04	0,05			5,65	82,87	27,04	0,54
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
<b>Итого -</b>			<b>867</b>	<b>35,69</b>	<b>24,66</b>	<b>125,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>31,13</b>	<b>4,53</b>	<b>140,39</b>	<b>534,95</b>	<b>140,87</b>	<b>8,84</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>867</b>	<b>35,69</b>	<b>24,66</b>	<b>125,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>31,13</b>	<b>4,53</b>	<b>140,39</b>	<b>534,95</b>	<b>140,87</b>	<b>8,84</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1 543</b>	<b>64,23</b>	<b>48,35</b>	<b>212,40</b>	<b>0,65</b>	<b>0,27</b>	<b>105,37</b>	<b>5,78</b>	<b>377,88</b>	<b>997,00</b>	<b>223,13</b>	<b>15,00</b>
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Капуста тушеная	210/2006	180	140	4,21	5,76	17,69	0,04	0,06	38,25		98,03	75,06	32,99	1,46
Колбаса вареная	102/2013	80	176	8,51	15,40	0,91	0,13				20,42	123,89	15,31	1,18
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Какао с молоком сгущенным	244/2006	200	154	3,78	3,91	26,04	0,02	0,02	0,38	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>632</b>	<b>20,86</b>	<b>25,97</b>	<b>78,61</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>104,63</b>	<b>0,05</b>	<b>264,08</b>	<b>359,21</b>	<b>79,93</b>	<b>5,74</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>632</b>	<b>20,86</b>	<b>25,97</b>	<b>78,61</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>104,63</b>	<b>0,05</b>	<b>264,08</b>	<b>359,21</b>	<b>79,93</b>	<b>5,74</b>



Наименование	№ рецептуры	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
Салат из сырых овощей (1 вариант)	25/2013	100	69	1,06	5,42	3,89	0,03	0,03	7,64		24,67	31,92	16,27	0,67
Суп картофельный с рыбными консервами	64/2006	250	184	6,62	8,31	21,28	0,16	0,21	11,78	1,55	65,30	136,36	41,83	1,49
Котлеты, биточки, шницели	171/2006	100	313	16,84	22,21	11,51	0,09	0,04	0,11		39,47	197,33	30,79	2,83
Макаронные изделия отварные	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,02			11,52	48,15	8,55	0,85
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Компот из плодов или ягод сушеных	253/2006	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
<b>Итого -</b>			<b>1 093</b>	<b>38,03</b>	<b>43,20</b>	<b>138,02</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>19,81</b>	<b>1,66</b>	<b>221,80</b>	<b>568,19</b>	<b>156,44</b>	<b>15,79</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>1 093</b>	<b>38,03</b>	<b>43,20</b>	<b>138,02</b>	<b>0,51</b>	<b>0,31</b>	<b>19,81</b>	<b>1,66</b>	<b>221,80</b>	<b>568,19</b>	<b>156,44</b>	<b>15,79</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1 725</b>	<b>58,89</b>	<b>69,17</b>	<b>216,63</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>124,44</b>	<b>1,71</b>	<b>485,88</b>	<b>927,40</b>	<b>236,36</b>	<b>21,53</b>
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога	124/2006	200	459	33,23	23,45	28,65	0,08	0,37	0,64		496,00	423,19	47,08	1,09
Молоко сгущенное	481/2013	20	60	1,35	1,50	10,19	0,01		0,08		55,79	39,85	5,92	0,00
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с сахаром	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		1,31	1,79	0,96	0,23
<b>Итого -</b>			<b>696</b>	<b>38,59</b>	<b>25,46</b>	<b>77,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,73</b>	<b>0,00</b>	<b>563,10</b>	<b>497,32</b>	<b>60,96</b>	<b>1,89</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>696</b>	<b>38,59</b>	<b>25,46</b>	<b>77,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,73</b>	<b>0,00</b>	<b>563,10</b>	<b>497,32</b>	<b>60,96</b>	<b>1,89</b>
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоками	8/2006	100	116	1,06	10,16	5,12	0,04		3,30	4,53	44,94	48,40	33,44	0,63
Щи из свежей капусты с картофелем	55/2006	250	120	4,31	4,88	14,81	0,08		39,31		95,35	82,17	38,98	1,55
Рыбные хлебцы	155/2006	100	171	12,17	10,64	6,81	0,40	0,04	0,20	0,75	30,69	115,52	17,27	0,51
Картофельное пюре	216/2006	180	193	3,83	7,27	27,95	0,14	0,00	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05	0,06			8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Напиток из шиповника	261/2006	200	91	0,64	3,78	13,62	0,01	0,17	88,00		250,00	2,96	2,96	4,39
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>933</b>	<b>29,54</b>	<b>38,25</b>	<b>117,90</b>	<b>0,84</b>	<b>0,27</b>	<b>209,05</b>	<b>5,28</b>	<b>513,30</b>	<b>479,02</b>	<b>168,46</b>	<b>13,11</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>933</b>	<b>29,54</b>	<b>38,25</b>	<b>117,90</b>	<b>0,84</b>	<b>0,27</b>	<b>209,05</b>	<b>5,28</b>	<b>513,30</b>	<b>479,02</b>	<b>168,46</b>	<b>13,11</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1 629</b>	<b>68,13</b>	<b>63,71</b>	<b>195,89</b>	<b>0,99</b>	<b>0,64</b>	<b>209,78</b>	<b>5,28</b>	<b>1 076,41</b>	<b>976,34</b>	<b>229,42</b>	<b>14,99</b>



Наименование	№ рецептуры	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи натуральные	106/2013	80	21	0,89	0,19	3,98	0,03	0,10	8,00		9,86	18,10	13,92	0,62
Омлет с сыром	122/2006	200	371	20,94	30,29	3,29	0,91	0,49	0,57	1,17	501,80	335,43	34,26	1,54
Хлеб пшеничный	108/2006	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с лимоном	265/2006	200	56	0,10	0,02	13,82			1,07		3,31	2,59	1,51	0,21
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>610</b>	<b>26,29</b>	<b>31,40</b>	<b>55,05</b>	<b>1,03</b>	<b>0,59</b>	<b>75,64</b>	<b>1,17</b>	<b>539,37</b>	<b>398,51</b>	<b>64,79</b>	<b>4,92</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>610</b>	<b>26,29</b>	<b>31,40</b>	<b>55,05</b>	<b>1,03</b>	<b>0,59</b>	<b>75,64</b>	<b>1,17</b>	<b>539,37</b>	<b>398,51</b>	<b>64,79</b>	<b>4,92</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром	100/2013	100	136	5,81	10,16	5,27	0,03	0,01	0,30		20,59	73,81	12,50	1,06
Борщ с капустой и картофелем	27/2006	250	111	1,90	6,66	10,81	0,04	0,01	10,86	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
Жаркое по-домашнему	163/2006	180	273	18,44	14,18	18,11	0,16	0,07	19,23	0,54	21,67	238,89	47,33	2,75
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
<b>Итого -</b>			<b>804</b>	<b>34,03</b>	<b>32,12</b>	<b>94,54</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>31,99</b>	<b>3,09</b>	<b>140,20</b>	<b>504,41</b>	<b>143,69</b>	<b>10,26</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>804</b>	<b>34,03</b>	<b>32,12</b>	<b>94,54</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>31,99</b>	<b>3,09</b>	<b>140,20</b>	<b>504,41</b>	<b>143,69</b>	<b>10,26</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>1 414</b>	<b>60,32</b>	<b>63,52</b>	<b>149,59</b>	<b>1,42</b>	<b>0,68</b>	<b>107,63</b>	<b>4,26</b>	<b>679,56</b>	<b>902,93</b>	<b>208,48</b>	<b>15,17</b>
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшенная молочная жидкая	103/2006	205	227	6,04	7,27	34,29	0,13	0,14	0,29	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
Кисломолочный напиток	245/2006	100	62	4,70	1,32	7,74	0,02	0,02	0,24		109,12	82,65	13,05	0,09
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
Чай с молоком	267/2006	200	74	1,27	1,32	14,26	0,01	0,01	0,24		50,23	37,97	6,50	0,22
<b>Итого -</b>			<b>525</b>	<b>16,37</b>	<b>10,81</b>	<b>90,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>66,77</b>	<b>0,17</b>	<b>294,97</b>	<b>308,02</b>	<b>70,24</b>	<b>5,34</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>525</b>	<b>16,37</b>	<b>10,81</b>	<b>90,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>66,77</b>	<b>0,17</b>	<b>294,97</b>	<b>308,02</b>	<b>70,24</b>	<b>5,34</b>
<b>Обед</b>														
Салат из капусты белокочанной и свеклы	44/2013	100	84	1,49	6,29	5,42	0,02		12,02		37,13	29,01	14,96	0,74
Суп молочный с макаронными изделиями	45/2006	250	178	6,58	6,84	22,48	0,07	0,05	0,91		188,58	152,73	24,11	0,38
Тефтели из говядины с рисом	182/2006	100	205	9,06	14,13	10,28	0,04	0,11	1,05	0,04	13,18	99,83	16,25	1,40
Рагу из овощей	83/2006	180	110	2,67	4,79	14,07	0,08	0,03	14,26		48,59	69,74	30,95	1,31
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34



Наименование	№ рецептуры	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Кисель из концентрата плодового или ягодного	247/2006	200	104	0,24		25,79	0,01		1,92		6,62	7,75	2,23	0,20
Итого -			879	27,17	33,17	117,82	0,37	0,19	30,16	0,04	323,10	479,86	122,30	6,82
Итого за Обед			879	27,17	33,17	117,82	0,37	0,19	30,16	0,04	323,10	479,86	122,30	6,82
Итого за 6 день			1 404	43,54	43,98	208,07	0,61	0,36	96,93	0,21	618,07	787,88	192,54	12,15
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи натуральные	106/2013	80	21	0,89	0,19	3,98	0,03	0,10	8,00		9,86	18,10	13,92	0,62
Каша гречневая вязкая на молоке	95/2006	205	246	7,94	8,21	35,13	0,14	0,07	0,37	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
Булочка домашняя	282/2006	60	228	4,37	7,07	36,80	0,09		0,12	0,72	11,41	45,71	17,00	0,85
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Молоко кипяченое	260/2006	200	106	5,26	5,63	8,55	0,06	0,04	1,04		211,20	156,60	24,36	0,10
Итого -			719	22,42	21,60	108,62	0,38	0,21	9,53	1,01	395,30	441,03	99,76	4,50
Итого за Завтрак			719	22,42	21,60	108,62	0,38	0,21	9,53	1,01	395,30	441,03	99,76	4,50
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	4/2006	80	56	0,67	4,05	4,26	0,03		22,98	3,62	36,42	25,23	13,79	0,46
Рассольник домашний	33/2006	250	150	5,03	11,30	32,38	0,07	0,01	6,57	3,40	31,25	54,60	26,36	0,97
Рыба, припущенная в молоке	147/2006	100	154	14,00	8,63	3,26	0,07	0,02	1,13	6,85	45,41	143,79	22,14	0,59
Картофельное пюре	216/2006	180	193	3,83	7,27	27,95	0,14	0,06	12,24		48,92	99,27	33,91	1,26
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Напиток клюквенный	262/2006	200	85	0,11		21,07			0,75	0,20	50,00	1,72	1,20	0,15
Итого -			836	30,77	32,37	128,71	0,47	0,09	43,66	14,07	241,00	445,41	131,20	6,22
Итого за Обед			836	30,77	32,37	128,71	0,47	0,09	43,66	14,07	241,00	445,41	131,20	6,22
Итого за 7 день			1 554	53,19	53,97	237,34	0,85	0,30	53,19	15,08	636,30	886,44	230,96	10,73
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом	127/2006	200	327	9,08	10,63	48,79	0,04	0,24	0,20	0,39	423,12	97,27	18,56	0,62
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с лимоном	265/2006	200	56	0,10	0,02	13,82			1,07		3,31	2,59	1,51	0,21
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		14,40	9,90	8,10	1,98
Итого -			545	13,54	11,55	96,57	0,12	0,24	67,27	0,39	450,83	142,26	35,17	3,37
Итого за Завтрак			545	13,54	11,55	96,57	0,12	0,24	67,27	0,39	450,83	142,26	35,17	3,37



Наименование	№ рецептуры	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с солеными огурцами	21/2006	80	102	1,01	8,06	6,21	0,01		3,36	2,74	25,38	28,08	26,25	1,00
Суп из овощей	36/2006	250	115	1,93	5,86	12,59	0,06	0,04	5,32	0,23	29,09	45,75	23,60	0,67
Печень по-строгановски	172/2006	110	373	23,32	28,95	4,70	0,23	7,07	13,62	10,05	23,61	292,79	17,66	6,23
Макаронные изделия отварные	204/2006	180	236	6,05	6,14	38,90	0,07	0,05			11,52	48,15	8,55	0,85
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
Печенье	590/2013	25	58	1,88	2,95	5,90	0,02				7,25	22,50	5,00	0,53
Итого -			1 167	42,06	53,08	128,65	0,55	7,16	23,90	13,02	146,97	577,21	125,30	14,67
Итого за Обед			1 167	42,06	53,08	128,65	0,55	7,16	23,90	13,02	146,97	577,21	125,30	14,67
Итого за 8 день			1 712	55,60	64,63	225,22	0,67	7,40	91,17	13,41	597,80	719,47	160,47	18,04
9 день														
<b>Завтрак</b>														
Котлеты, биточки, шницели припущенные	189/2006	100	209	14,87	13,03	7,83	0,09	0,03	0,13		44,64	169,43	27,20	1,86
Овощи в молочном соусе	79/2006	180	155	4,28	9,12	14,49	0,06	0,04	6,51	0,45	78,33	77,63	30,46	0,90
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с сахаром	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		1,31	1,79	0,96	0,23
фрукты	112/2013	150	66	0,60	0,60	14,70	0,03		99,00		21,60	14,85	12,15	2,97
Итого -			607	23,77	23,26	76,16	0,24	0,06	105,65	0,45	155,88	296,19	77,77	6,52
Итого за Завтрак			607	23,77	23,26	76,16	0,24	0,06	105,65	0,45	155,88	296,19	77,77	6,52
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром	55/2013	100	136	5,81	10,16	5,27	0,03		0,30		20,59	73,81	12,50	1,06
Щи из свежей капусты с картофелем	55/2006	250	120	4,31	4,88	14,81	0,08		39,31		95,35	82,17	38,98	1,55
Сметана	479/2013	10	14	0,24	1,32	0,33		0,01	0,01		7,57	5,22	0,70	0,02
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	151/2006	180	253	17,74	9,24	24,72	0,19	0,02	11,28	0,07	39,96	273,66	54,66	1,74
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Хлеб ржаной	109/2013	60	104	3,96	0,72	20,46	0,10				21,00	94,80	28,20	2,34
Компот из смеси сухофруктов	255/2006	200	114	0,56		27,89	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Итого -			836	35,79	26,72	112,80	0,46	0,04	51,05	1,75	248,92	573,97	147,50	8,75
Итого за Обед			836	35,79	26,72	112,80	0,46	0,04	51,05	1,75	248,92	573,97	147,50	8,75
Итого за 9 день			1 443	59,55	49,97	188,96	0,70	0,11	156,70	2,20	404,80	870,16	225,27	15,27





370  
 СОГЛАСОВАНО: *И.И. Сидорова*  
 Заместитель руководителя  
 Федерального агентства  
 по техническому регулированию  
 и метрологии



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
 Черемных Л.Н./

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период**  
**в МУНИЦИПАЛЬНОМ УНИТАРНОМ ПРЕДПРИЯТИИ "ВЕРЕЩАГИНСКИЙ КОМБИНАТ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ"**  
**Дети (7-11 лет) Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 2006, 2013 г**

Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из моркови	9/2006	100	137	1,14	10,08	10,38	0,04	0,10	4,40	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
Каша молочная пшеничная жидкая	99/2006	150	179	5,44	5,90	25,81	0,01	0,01	0,20	0,12	156,80	206,00	20,93	1,67
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Кофейный напиток на сгущенном молоке	257/2006	200	120	1,90	2,09	23,35	0,01		0,11		129,10	87,00	8,28	0,03
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,40	16,50	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>598</b>	<b>12,84</b>	<b>18,97</b>	<b>93,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>70,71</b>	<b>4,87</b>	<b>356,21</b>	<b>378,85</b>	<b>70,16</b>	<b>5,33</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>598</b>	<b>12,84</b>	<b>18,97</b>	<b>93,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>70,71</b>	<b>4,87</b>	<b>356,21</b>	<b>378,85</b>	<b>70,16</b>	<b>5,33</b>
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	4/2006	100	70	0,84	5,06	5,32	0,04		28,72	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
Суп картофельный с бобовыми	37/2006	250	99	2,34	3,89	13,61	0,16	0,01	3,13	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	184/2006	80	153	11,36	10,10	4,07	0,05	0,01			22,67	125,28	19,43	1,92
Каша гречневая рассыпчатая	196/2006	150	249	8,22	6,65	39,06	0,21	0,02			13,22	202,65	120,09	4,02
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Кисель из концентрата плодового или ягодного	247/2006	200	104	0,24		25,79	0,01		1,92		6,62	7,75	2,23	0,20
<b>Итого -</b>			<b>786</b>	<b>26,96</b>	<b>26,31</b>	<b>110,16</b>	<b>0,55</b>	<b>0,04</b>	<b>33,77</b>	<b>4,73</b>	<b>131,96</b>	<b>499,90</b>	<b>203,19</b>	<b>9,91</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>786</b>	<b>26,96</b>	<b>26,31</b>	<b>110,16</b>	<b>0,55</b>	<b>0,04</b>	<b>33,77</b>	<b>4,73</b>	<b>131,96</b>	<b>499,90</b>	<b>203,19</b>	<b>9,91</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1 384</b>	<b>39,80</b>	<b>45,28</b>	<b>203,66</b>	<b>0,68</b>	<b>0,14</b>	<b>104,48</b>	<b>9,60</b>	<b>488,17</b>	<b>878,75</b>	<b>273,35</b>	<b>15,24</b>
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Яйцо	300/2013	40	57	4,78	4,05	0,25	0,02	0,06			19,36	66,82	4,18	0,87
Овощи натуральные	106/2013	50	13	0,56	0,12	2,49	0,02	0,06	5,00		6,16	11,31	8,70	0,39



Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Котлеты, биточки, шницели припущенные	189/2006	80	167	11,90	10,42	6,26	0,07	0,02	0,10		35,71	135,54	21,76	1,49
Каша перловая рассыпчатая	242/2013	150	189	4,43	5,64	30,29	0,05	0,02			22,70	142,07	17,70	0,84
Чай с медом	271/2006	200	45	0,16	0,01	10,97					11,00	1,56	0,84	0,16
Хлеб пшеничный	108/2013	40	94	3,17	0,40	19,33	0,05				8,00	26,00	5,60	0,45
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,00	16,50	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>609</b>	<b>25,39</b>	<b>21,04</b>	<b>79,39</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>71,10</b>	<b>0,00</b>	<b>126,93</b>	<b>399,80</b>	<b>66,88</b>	<b>6,17</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>609</b>	<b>25,39</b>	<b>21,04</b>	<b>79,39</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>71,10</b>	<b>0,00</b>	<b>126,93</b>	<b>399,80</b>	<b>66,88</b>	<b>6,17</b>
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	6/2006	100	121	2,22	11,02	3,40	0,03	0,01	22,16	4,53	30,88	20,52	11,76	1,19
Рассольник Ленинградский	34/2006	250	113	2,04	4,74	15,59	0,07	0,00	6,70		15,40	63,00	22,75	0,87
Рыба (филе) отварная	145/2006	80	65	14,67	0,51	0,33	0,07	0,01	0,53		23,02	303,00	26,39	0,57
Рис припущенный	202/2006	150	192	3,48	4,77	33,71	0,03	0,02			4,71	69,06	22,53	0,45
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
<b>Итого -</b>			<b>687</b>	<b>27,12</b>	<b>21,65</b>	<b>95,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	<b>30,99</b>	<b>4,53</b>	<b>110,63</b>	<b>538,37</b>	<b>111,47</b>	<b>7,14</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>687</b>	<b>27,12</b>	<b>21,65</b>	<b>95,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	<b>30,99</b>	<b>4,53</b>	<b>110,63</b>	<b>538,37</b>	<b>111,47</b>	<b>7,14</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1 297</b>	<b>52,51</b>	<b>42,69</b>	<b>175,29</b>	<b>0,51</b>	<b>0,21</b>	<b>102,09</b>	<b>4,53</b>	<b>237,56</b>	<b>938,17</b>	<b>178,35</b>	<b>13,31</b>
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Колбаса вареная	102/2013	50	110	5,32	9,63	0,57	0,08				12,76	77,43	9,57	0,74
Капуста тушеная	210/2006	150	117	3,51	4,80	14,75	0,03	0,02	31,88		81,69	82,50	27,50	1,22
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Какао с молоком сгущенным	244/2006	200	154	3,78	3,91	26,04	0,02	0,01	0,38	0,05	129,00	117,86	16,52	0,56
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,00	16,50	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>543</b>	<b>16,97</b>	<b>19,24</b>	<b>75,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>98,26</b>	<b>0,05</b>	<b>257,45</b>	<b>326,79</b>	<b>68,69</b>	<b>5,06</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>543</b>	<b>16,97</b>	<b>19,24</b>	<b>75,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>98,26</b>	<b>0,05</b>	<b>257,45</b>	<b>326,79</b>	<b>68,69</b>	<b>5,06</b>
<b>Обед</b>														
Салат из сырых овощей (1 вариант)	25/2013	100	69	1,06	5,42	3,89	0,03	0,03	7,64		24,67	31,92	16,27	0,67
Суп картофельный с рыбными консервами	64/2006	250	184	6,62	8,31	21,28	0,16	0,21	11,78	1,55	57,30	165,75	41,83	1,49
Котлеты, биточки, шницели	171/2006	80	251	13,47	17,77	9,21	0,07	0,02	0,09		31,57	157,87	24,63	2,26
Макаронные изделия отварные	204/2006	100	131	3,36	3,41	21,61	0,04	0,01			6,40	26,75	4,75	0,47
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Компот из плодов или ягод сушеных	253/2006	200	92	0,33		22,66	0,01	0,01	0,28	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17



Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого -</b>			<b>838</b>	<b>28,80</b>	<b>35,52</b>	<b>100,96</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>19,79</b>	<b>1,66</b>	<b>187,28</b>	<b>479,57</b>	<b>130,28</b>	<b>13,51</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>838</b>	<b>28,80</b>	<b>35,52</b>	<b>100,96</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>19,79</b>	<b>1,66</b>	<b>187,28</b>	<b>479,57</b>	<b>130,28</b>	<b>13,51</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1 381</b>	<b>45,77</b>	<b>54,76</b>	<b>176,27</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>118,04</b>	<b>1,71</b>	<b>444,73</b>	<b>806,36</b>	<b>198,96</b>	<b>18,57</b>
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога	124/2006	150	344	24,92	17,59	21,49	0,06	0,07	0,48		358,40	390,80	35,31	0,82
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с сахаром	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		11,00	1,79	0,96	0,23
<b>Итого -</b>			<b>522</b>	<b>28,93</b>	<b>18,10</b>	<b>60,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>379,40</b>	<b>425,09</b>	<b>43,27</b>	<b>1,61</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>522</b>	<b>28,93</b>	<b>18,10</b>	<b>60,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>379,40</b>	<b>425,09</b>	<b>43,27</b>	<b>1,61</b>
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоками	8/2006	100	116	1,06	10,16	5,12	0,04		3,30	4,53	44,94	48,40	33,44	0,63
Щи из свежей капусты с картофелем	55/2006	250	120	4,31	4,88	14,81	0,08		39,31		95,35	82,17	38,98	1,55
Рыбные хлебцы	155/2006	80	137	9,74	8,51	5,45	0,32	0,01	0,16	0,60	39,00	157,00	13,82	0,41
Картофельное пюре	216/2006	150	161	3,20	6,06	23,30	0,12	0,02	10,20		40,77	82,73	28,26	1,05
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Напиток из шиповника	261/2006	200	91	0,64	3,78	13,62	0,01		88,00		250,00	2,96	2,96	4,39
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,00	16,50	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>779</b>	<b>23,30</b>	<b>34,40</b>	<b>94,40</b>	<b>0,67</b>	<b>0,03</b>	<b>206,97</b>	<b>5,13</b>	<b>509,56</b>	<b>453,41</b>	<b>143,16</b>	<b>11,46</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>779</b>	<b>23,30</b>	<b>34,40</b>	<b>94,40</b>	<b>0,67</b>	<b>0,03</b>	<b>206,97</b>	<b>5,13</b>	<b>509,56</b>	<b>453,41</b>	<b>143,16</b>	<b>11,46</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1 301</b>	<b>52,23</b>	<b>52,50</b>	<b>155,03</b>	<b>0,79</b>	<b>0,10</b>	<b>207,46</b>	<b>5,13</b>	<b>888,96</b>	<b>878,50</b>	<b>186,43</b>	<b>13,07</b>
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи натуральные	106/2013	50	13	0,56	0,12	2,49	0,02	0,06	5,00		6,16	11,31	8,70	0,39
Омлет с сыром	122/2006	150	279	15,71	22,71	2,46	0,69	0,17	0,43	0,88	413,57	413,57	25,69	1,16
Хлеб пшеничный	108/2006	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с лимоном	265/2006	200	56	0,10	0,02	13,82			1,07		10,89	2,59	1,51	0,21
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,00	16,50	8,10	1,98
<b>Итого -</b>			<b>510</b>	<b>20,72</b>	<b>23,75</b>	<b>52,73</b>	<b>0,79</b>	<b>0,23</b>	<b>72,50</b>	<b>0,88</b>	<b>464,62</b>	<b>476,47</b>	<b>51,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>20,72</b>	<b>23,75</b>	<b>52,73</b>	<b>0,79</b>	<b>0,23</b>	<b>72,50</b>	<b>0,88</b>	<b>464,62</b>	<b>476,47</b>	<b>51,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром	100/2013	100	136	5,81	10,16	5,27	0,03		0,30		89,00	82,00	12,50	1,06
Борщ с капустой и картофелем	27/2006	250	111	1,90	6,66	10,81	0,04	0,01	10,86	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
Жаркое по-домашнему	163/2006	150	228	15,37	11,82	15,09	0,14	0,01	16,02	0,45	18,05	218,25	39,44	2,29
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17



Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
Итого -			671	27,79	29,25	74,05	0,30	0,02	28,78	3,00	191,49	434,81	119,60	8,46
Итого за Обед			671	27,79	29,25	74,05	0,30	0,02	28,78	3,00	191,49	434,81	119,60	8,46
Итого за 5 день			1 180	48,51	53,00	126,78	1,08	0,25	101,28	3,88	656,11	911,28	170,61	12,76
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная жидкая	103/2006	150	166	4,42	5,32	25,09	0,10	0,01	0,21	0,12	81,38	132,75	26,04	1,82
кисломолочные напитки	245/2006	100	62	4,70	1,32	7,74	0,02	0,01	0,24		109,12	91,00	13,05	0,09
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,00	16,50	8,10	1,98
Чай с молоком	267/2006	200	74	1,27	1,32	14,26	0,01	0,01	0,24		127,00	93,00	6,50	0,22
Итого -			464	14,75	8,86	81,05	0,21	0,03	66,69	0,12	351,50	365,75	60,69	4,67
Итого за Завтрак			464	14,75	8,86	81,05	0,21	0,03	66,69	0,12	351,50	365,75	60,69	4,67
<b>Обед</b>														
Салат из капусты белокачанной и свеклы	44/2013	100	84	1,49	6,29	5,42	0,02		12,02		37,13	29,01	14,96	0,74
Суп молочный с макаронными изделиями	45/2006	250	178	6,58	6,84	22,48	0,07	0,03	0,91		205,50	171,00	24,11	0,38
Тефтели из говядины с рисом	182/2006	80	164	7,25	11,30	8,22	0,03	0,02	0,84	0,03	16,80	86,40	13,00	1,12
Рагу из овощей	83/2006	150	91	2,22	4,00	11,72	0,07	0,02	11,88		40,49	78,75	25,79	1,09
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Кисель из концентрата плодового или ягодного	247/2006	200	104	0,24		25,79	0,01		1,92		6,62	7,75	2,23	0,20
Итого -			732	21,74	29,04	95,95	0,28	0,07	27,57	0,03	322,04	436,56	97,69	4,98
Итого за Обед			732	21,74	29,04	95,95	0,28	0,07	27,57	0,03	322,04	436,56	97,69	4,98
Итого за 6 день			1 196	36,49	37,90	176,99	0,48	0,10	94,27	0,16	673,54	802,31	158,38	9,65
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи натуральные	106/2013	80	21	0,89	0,19	3,98	0,03	0,10	8,00		9,86	18,10	13,92	0,62
Каша гречневая вязкая на молоке	95/2006	150	180	5,81	6,01	25,70	0,10	0,01	0,27	0,21	111,83	137,65	27,42	1,73
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Молоко кипяченое	260/2006	200	106	5,26	5,63	8,55	0,06	0,02	1,04		240,00	156,60	24,36	0,10
Булочка домашняя	282/2006	60	228	4,37	7,07	36,80	0,09		0,12	0,72	11,41	45,71	17,00	0,85
Итого -			653	20,29	19,40	99,20	0,34	0,13	9,43	0,93	383,09	390,55	89,70	3,87
Итого за Завтрак			653	20,29	19,40	99,20	0,34	0,13	9,43	0,93	383,09	390,55	89,70	3,87
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты с морковью	4/2006	80	56	0,67	4,05	4,26	0,03		22,98	3,62	36,42	25,23	13,79	0,46



Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	Mg	FE
Рассольник домашний	33/2006	250	150	5,03	11,30	32,38	0,07	0,01	6,57	2,40	105,00	54,60	26,36	0,97
Рыба, припущенная в молоке	147/2006	80	123	11,20	6,91	2,61	0,06	0,01	0,90	3,08	36,33	115,03	17,71	0,47
Картофельное пюре	216/2006	150	161	3,20	6,06	23,30	0,12	0,02	10,20		40,77	82,73	28,26	1,05
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Напиток клюквенный	262/2006	200	85	0,11		21,07			0,75	0,20	200,00	1,72	1,20	0,15
Итого -			685	24,17	28,92	105,92	0,36	0,04	41,40	9,30	434,01	342,96	104,92	4,56
Итого за Обед			685	24,17	28,92	105,92	0,36	0,04	41,40	9,30	434,01	342,96	104,92	4,56
Итого за 7 день			1 338	44,45	48,32	205,12	0,71	0,16	50,83	10,23	817,11	733,51	194,63	8,42
8 день														
<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом	127/2006	150	245	6,81	7,97	36,59	0,03	0,02	0,15	0,29	244,40	384,80	13,92	0,47
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с лимоном	265/2006	200	56	0,10	0,02	13,82			1,07		14,20	2,59	1,51	0,21
Фрукты	112/2013	100	44	0,40	0,40	9,80	0,02		66,00		24,00	16,50	8,10	1,98
Итого -			463	11,27	8,89	84,37	0,11	0,02	67,22	0,29	292,60	436,39	30,53	3,22
Итого за Завтрак			463	11,27	8,89	84,37	0,11	0,02	67,22	0,29	292,60	436,39	30,53	3,22
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с солеными огурцами	21/2006	80	102	1,01	8,06	6,21	0,01		3,36	2,74	25,38	28,08	26,25	1,00
Суп из овощей	36/2006	250	115	1,93	5,86	12,59	0,06	0,03	5,32	0,23	29,09	100,25	23,60	0,67
Печень по-строгановски	172/2006	110	373	23,32	28,95	4,70	0,23	5,09	13,62		23,61	526,00	17,66	6,23
Макаронные изделия отварные	204/2006	100	131	3,36	3,41	21,61	0,04	0,01			6,40	26,75	4,75	0,47
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Сок	518/2013	200	85	0,75		20,57	0,01		1,60		21,12	19,14	10,44	2,61
Итого -			917	34,33	46,89	87,99	0,43	5,13	23,90	2,97	121,10	763,87	100,30	12,43
Итого за Обед			917	34,33	46,89	87,99	0,43	5,13	23,90	2,97	121,10	763,87	100,30	12,43
Итого за 8 день			1 380	45,60	55,79	172,36	0,54	5,15	91,12	3,26	413,70	1 200,26	130,83	15,65
9 день														
<b>Завтрак</b>														
Котлеты, биточки, шницели припущенные	189/2006	80	167	11,90	10,42	6,26	0,07	0,02	0,10		35,71	135,54	21,76	1,49
Овощи в молочном соусе	79/2006	150	129	3,57	7,60	12,08	0,05	0,03	5,42	0,38	125,27	78,75	25,38	0,75
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Чай с сахаром	271/2006	200	60	0,05	0,01	14,98			0,01		9,69	1,79	0,96	0,23
Фрукты	112/2013	150	66	0,60	0,60	14,70	0,03		99,00		36,00	16,50	12,15	2,97
Итого -			540	20,08	19,13	72,18	0,21	0,05	104,54	0,38	216,67	265,08	67,25	6,00
Итого за Завтрак			540	20,08	19,13	72,18	0,21	0,05	104,54	0,38	216,67	265,08	67,25	6,00



Наименование	№ рец	Вес блюда	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром	55/2013	100	136	5,81	10,16	5,27	0,03		0,30		20,59	82,00	12,50	1,06
Щи из свежей капусты с картофелем	55/2006	250	120	4,31	4,88	14,81	0,08		39,31		95,35	82,17	38,98	1,55
Рыба, запеченная с картофелем порусски	151/2006	150	211	14,78	7,70	20,60	0,16	0,02	9,40	0,06	110,60	328,05	45,55	1,45
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Компот из смеси сухофруктов	255/2006	200	114	0,56		27,89	0,01	0,01	0,15	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
<b>Итого -</b>			<b>692</b>	<b>29,42</b>	<b>23,35</b>	<b>90,88</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>49,16</b>	<b>1,74</b>	<b>298,49</b>	<b>574,18</b>	<b>121,49</b>	<b>7,10</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>692</b>	<b>29,42</b>	<b>23,35</b>	<b>90,88</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>49,16</b>	<b>1,74</b>	<b>298,49</b>	<b>574,18</b>	<b>121,49</b>	<b>7,10</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1 232</b>	<b>49,50</b>	<b>42,48</b>	<b>163,05</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>153,70</b>	<b>2,11</b>	<b>515,16</b>	<b>839,26</b>	<b>188,74</b>	<b>13,10</b>
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Овощи натуральные	106/2013	80	21	0,89	0,19	3,98	0,03	0,10	8,00		9,86	18,10	13,92	0,62
Омлет с сосисками	122/2006	150	263	7,99	24,49	2,84	0,09	0,07	0,44	0,69	104,00	222,36	14,36	1,13
Хлеб пшеничный	108/2013	50	118	3,96	0,50	24,16	0,06				10,00	32,50	7,00	0,56
Кисель из повидла, джема, варенья	248/2006	200	140	0,13		34,97			0,06		56,62	7,19	1,95	0,40
<b>Итого -</b>			<b>542</b>	<b>12,97</b>	<b>25,19</b>	<b>65,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>8,50</b>	<b>0,69</b>	<b>180,48</b>	<b>280,15</b>	<b>37,23</b>	<b>2,71</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>542</b>	<b>12,97</b>	<b>25,19</b>	<b>65,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>8,50</b>	<b>0,69</b>	<b>180,48</b>	<b>280,15</b>	<b>37,23</b>	<b>2,71</b>
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	1/2006	80	103	1,01	8,11	6,66	0,03	0,08	1,88	3,63	16,20	32,00	12,97	0,53
Кнели из кур с рисом	188/2006	80	248	14,18	18,29	6,75	0,05	0,05	0,06	0,07	31,75	133,17	25,30	1,17
Борщ с фасолью и картофелем	129/2013	250	117	3,60	4,74	15,08	0,07		6,51		142,33	99,00	28,02	1,58
Капуста тушеная	210/2006	150	117	3,51	4,80	14,75	0,03	0,02	31,88		120,60	82,50	27,50	1,22
Хлеб пшеничный	108/2013	25	59	1,98	0,25	12,08	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Хлеб ржаной	109/2013	30	52	1,98	0,36	10,23	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Компот из свежих плодов или ягод	254/2006	200	71	0,15	0,14	17,18	0,01		26,40		45,00	16,00	3,13	0,81
<b>Итого -</b>			<b>767</b>	<b>26,41</b>	<b>36,68</b>	<b>82,72</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>66,72</b>	<b>3,70</b>	<b>371,38</b>	<b>426,32</b>	<b>114,51</b>	<b>6,74</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>767</b>	<b>26,41</b>	<b>36,68</b>	<b>82,72</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>66,72</b>	<b>3,70</b>	<b>371,38</b>	<b>426,32</b>	<b>114,51</b>	<b>6,74</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1 309</b>	<b>39,38</b>	<b>61,87</b>	<b>148,68</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>75,22</b>	<b>4,39</b>	<b>551,85</b>	<b>706,46</b>	<b>151,75</b>	<b>9,46</b>
<b>Итого за период с 1 по 10 день</b>			<b>13 079</b>	<b>454,25</b>	<b>494,59</b>	<b>1 703,25</b>	<b>6,42</b>	<b>6,81</b>	<b>1 098,49</b>	<b>45,00</b>	<b>5 686,90</b>	<b>8 694,86</b>	<b>1 832,02</b>	<b>129,21</b>
<b>средняя</b>			<b>1307,90</b>	<b>45,43</b>	<b>49,46</b>	<b>170,32</b>	<b>0,64</b>	<b>0,68</b>	<b>109,85</b>	<b>4,50</b>	<b>568,69</b>	<b>869,49</b>	<b>183,20</b>	<b>12,92</b>