

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г	г			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
			всего	всего											
Завтрак															
3-2004	(Хлебпр Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	35	1,50	6,12	9,24	101,11	5,10	5,74	16,79	0,37	35,40	65,30	0,36	0,02	0,00
854-2011	(Сб.ре) Сырники из творога со сгущенным молоком	170/20	15,28	12,92	42,76	352,52	249,38	37,27	313,3	0,89	80,92	96,52	2,82	0,08	0,42
314-2004	(Хлебг или "Зебра творожная" с молоком сгущенным	170/20	18,53	14,52	27,22	356,98	237,09	34,29	321,63	0,80	59,36	107,87	0,76	0,06	0,32
465-2011	(Дели) Или с соусом клубничным	20	0,08	0,04	5,60	18,13	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76
189-2011	(Дели) Или с соусом сливочно - ванильным	20	0,71	1,36	6,33	35,62	24,92	2,86	18,44	0,03	6,14	11,34	0,04	0,01	0,07
378-2011	(Дели) Чай с сахаром	200	0,20	0,04	18,20	58,50	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	75	2,01	0,22	12,98	66,55	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за прием		18,99	19,30	83,18	578,68	263,68	54,76	369,59	2,29	116,32	162,07	3,53	0,15	0,42

белки 18,99
жиры 19,30
углеводы 83,18

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
43-2004(Хлеби	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	60	0,65	2,69	5,17	49,92	23,79	9,08	16,40	0,31	0,00	127,12	1,40	0,01	9,01
40-2004(Хлеби или	Салат Витаминный (с пек.кап.)	60	0,51	4,06	4,72	58,63	23,27	7,14	9,34	0,44	1,84	27,62	2,13	0,02	4,67
431-2004(Хлеб	Печень по - Строгановски	45/45	11,71	11,77	4,10	168,15	15,90	13,80	209,30	4,50	4656,40	5596,90	3,10	0,20	6,90
437-2004 (Мос	или Гуляш из мяса	40/50	13,10	14,03	3,15	202,09	9,74	17,84	136,10	1,99	0,00	8,64	2,35	0,04	0,66
312-2011(Дел	Пюре картофельное	150	3,20	4,81	27,89	168,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
345-2011(Дел	Напиток теплый из ягод	200	0,19	0,13	22,94	75,32	7,22	1,84	4,13	0,16	0,00	2,22	0,28	0,00	1,67
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	64,42	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		18,85	19,73	81,84	587,67	100,30	70,39	353,29	7,38	4687,56	5769,78	5,57	0,70	33,53
	белки	18,85													
	жиры	19,73													
	углеводы	81,84													

Первая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки,	Жиры,	Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
15-2011(Москва)	Горячий бутерброд со сметаной и сыром	45	3,23	3,02	12,71	112,25	89,85	10,92	67,21	0,54	24,60	44,80	0,52	0,03	0,04
7-2011 (Москва)	или Бутерброд с сыром	25/15	3,12	4,70	7,69	96,43	139,06	10,35	89,37	0,46	27,30	50,40	0,32	0,03	0,05
671-2006(Москва)	Люля-кебаб из филе куриного	90	10,97	12,26	15,02	192,42	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
52-2011(Сб.рец.)	Овощное рагу	150	3,57	5,02	23,37	179,27	23,60	18,71	144,08	1,64	10,80	18,72	4,20	0,02	1,08
210-2004(Хлебп)	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	200	0,38	0,10	14,58	56,40	7,44	3,39	4,79	0,14	0,00	2,11	0,07	0,01	4,33
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,78	0,20	17,00	55,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,93	20,60	82,68	595,58	151,49	61,13	391,76	4,74	46,20	84,55	9,27	0,12	6,53
	белки	19,93													
	жиры	20,60													
	углеводы	82,68													

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
3-2004 (Хлебг	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	25/10	1,50	6,12	9,24	101,11	5,10	5,74	16,79	0,37	35,40	65,30	0,36	0,02	0,00
371-2004(Хле	Рыба томленая в сметанном соусе в овощах	100	8,71	8,48	5,94	146,35	35,19	27,87	96,83	0,56	29,17	253,34	1,87	0,06	2,88
150-2002(Сан	или Рыба, запеченная с сыром	100	24,85	15,87	4,31	161,06	94,2	28,39	181,5	0,68	50,76	71,18	4,67	0,18	0,17
148-2002(Сан	или Рыба запеченная в омлете	100	7,83	5,82	8,83	121,33	24,30	25,20	106,41	0,60	5,98	24,84	2,62	0,05	0,48
60-2011(Моск	Рис припущенный с овощами	150	6,50	4,09	30,40	194,96	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	398,08	0,37	0,05	1,55
106-2006 (Мо	Клубнично-вишневый чай	200	0,20	0,09	15,19	48,54	3,84	1,57	2,00	0,14	0,00	0,50	0,05	0,00	2,40
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,52	0,40	15,22	74,00	33,00	14,36	22,19	1,63	0,00	9,75	0,30	0,04	21,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,70	0,20	9,66	25,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,13	19,38	85,65	590,20	101,88	89,55	255,27	4,26	104,40	727,17	3,23	0,21	27,83

белки	19,13
жиры	19,38
углеводы	85,65

Первая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
15-2004г.(Моск	Салат из свежих овощей с пекинской капустой	60	0,59	3,37	0,45	52,82	4,94	2,64	7,18	0,10	0,00	7,50	2,67	0,00	2,23
74-2004(Хлебп	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,54	0,08	1,72	52,32	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	42,90	0,24	0,02	4,20
209-2011(Моск	Жаркое из филе куриного	40/ 160	10,89	10,90	22,55	303,66	27,13	38,78	167,44	2,04	0,00	266,24	4,70	0,10	10,06
229-2011(Моск	или Жаркое из индейки	40/ 160	12,38	11,78	26,35	301,92	24,71	39,38	188,47	1,08	4,14	273,14	4,91	0,13	9,56
342-2011(Дели	Компот теплый из свежих фруктов	200	0,18	0,18	21,67	72,00	7,38	3,80	4,54	1,00	0,00	2,22	0,09	0,01	1,78
	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)	200	5,29	4,90	21,17	100,71	237,16	29,40	184,24	0,20	39,20	44,00	0,00	0,06	1,76
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	25,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	36,92	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		20,05	19,68	87,58	591,34	289,36	92,27	416,75	4,62	39,20	320,16	8,07	0,25	15,83
	белки	20,05													
	жиры	19,68													
	углеводы	87,58													

Первая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
67-2011 (Дел	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком	60	0,72	5,17	6,20	70,71	11,82	10,35	23,98	0,41	0,00	127,30	2,73	0,03	2,50
451-2011(Пер	Котлеты мясные с соусом сметанно-томатным	90	10,10	9,52	12,81	173,73	25,99	24,25	135,65	2,57	32,68	45,29	2,91	0,08	0,16
157-2004 (Хле	или Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	90	10,17	15,94	12,16	236,53	25,23	20,83	127,32	1,86	16,70	24,59	3,78	0,08	4,19
108-2011(Пер	Гречка отварная с овощами	120/30	4,46	4,69	25,07	170,20	4,00	33,11	50,35	1,12	21,67	40,36	0,21	1,22	18,24
686-2004(Хле	Чайный коктейль из апельсина, винограда и	200	0,20	0,08	15,78	55,33	5,88	2,47	3,67	0,2	0	1,3	0,05	0,01	2,72
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	55,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		18,58	19,79	81,60	581,54	60,44	87,83	267,00	5,58	54,35	214,45	6,51	1,42	23,62

белки 18,58
жиры 19,79
углеводы 81,60

средняя за 6 дней 1 неделя

белки 19,25
жиры 19,75
углеводы 83,75

Вторая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
3-2004 (Хлебпр	Бутерброд с маслом сливочным/шоко:	35	1,58	4,56	8,92	103,11	5,10	5,74	16,79	0,37	35,40	65,30	0,36	0,02	0,00
874-2011(Сб.ре	Пудинг творожный с цукатами со сгущенным молоком	170/20	14,77	14,71	48,65	363,25	211,25	40,59	244,31	1,40	156,09	96,52	2,82	0,08	0,42
854-2011(Сб.ре	или Сырники из творога со сгущенным молоком	170/20	15,28	12,92	42,76	352,52	249,38	37,27	313,3	0,89	80,92	96,52	2,82	0,08	0,42
223-2011(Сб.ре	или Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/20	18,26	18,39	45,24	409,56	336,88	45,88	378,43	0,89	139	160,48	0,89	0,08	0,57
465-2011(Дели	Или с соусом клубничным	20	0,08	0,04	4,60	18,13	4,15	1,80	2,30	0,13	0,00	0,58	0,06	0,00	2,76
189-2011(Дели	Или с соусом вишневым	20	0,71	1,36	5,33	35,62	24,92	2,86	18,44	0,03	6,14	11,34	0,04	0,01	0,07
378-2011(Дели	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	75	2,22	0,25	12,08	56,55	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за прием		18,77	19,57	84,66	581,43	225,55	58,08	300,60	2,80	191,49	162,07	3,53	0,15	0,42

белки 18,77
жиры 19,57
углеводы 84,66

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
107-2011(Дел	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с маслом растительным	60	0,49	5,35	3,69	58,08	10,13	7,94	15,22	0,35	0,00	32,64	2,84	0,02	3,31
34-2004(Хлеб	Или Салат "Здоровье"	60	1,36	2,71	4,49	51,03	20,02	18,37	37,02	0,53	0,00	509,98	1,50	0,05	3,92
670-2006(Мос	Котлета "Загадка" с соусом сметанно-томатным	90	10,56	9,02	10,28	158,12	18,25	14,45	88,13	0,63	15,01	25,56	2,84	0,10	0,14
463-2004(Хлеб	или Ежики мясные, запеченные с соусом сметанно-томатным	90	8,45	2,89	7,78	93,01	14,41	14,55	92,07	1,07	9,64	20,62	0,17	0,05	0,85
312-2011(Дел	Пюре картофельное	150	3,26	4,81	22,89	155,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31,16	43,34	0,18	0,41	15,95
378-2011(Дел	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,92	0,40	12,22	64,00	33,00	14,36	22,19	1,63	0,00	9,75	0,30	0,04	21,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	55,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	10,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		18,59	19,97	83,81	596,04	115,22	82,42	249,00	5,07	46,17	111,49	6,77	0,65	40,40
	белки	18,59													
	жиры	19,97													
	углеводы	83,81													

Вторая неделя

Шестой день (6)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
3-2004 (Хлеб)	Бутерброд с маслом сливочным/шокола,	25/10	1,84	5,65	12,40	120,30	5,95	6,70	19,59	0,43	41,00	76,18	0,42	0,03	0,00
65-2017 (Моск)	Фишкейки с соусом	200	16,48	13,62	33,23	325,48	43,52	48,52	244,84	1,92	74,4	133,76	6,06	0,32	8,18
148-2002(Сант Или)	Рыба запеченная в омлете	90	7,83	5,82	8,83	121,33	24,30	25,20	106,41	0,60	5,98	24,84	2,62	0,05	0,48
60-2011(Моск)	Рис припущенный с овощами	150	6,50	4,09	30,40	203,54	17,75	30,61	85,86	0,78	39,83	398,08	0,37	0,05	1,55
348-2011(Дел)	Компот теплый из кураги	200	1,02	0,06	24,65	106,18	31,48	19,95	27,16	0,66	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	65	1,78	0,20	12,66	56,34	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		21,12	19,53	82,94	608,30	87,95	84,57	323,19	3,79	115,40	326,74	7,86	0,41	8,50

белки 21,12
жиры 19,53
углеводы 82,94

средняя за 6 дней 2 неделя

белки 19,25
жиры 19,75
углеводы 83,75

Третья неделя

Первый день (1 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
7-2011 (Моск)	Бутерброд с маслом и сыром.	20/10/10	3,29	7,68	12,75	127,52	92,60	11,36	70,71	0,60	56,67	104,56	0,64	0,04	0,03
671-2006(Мос)	Чахохбили "По-школьному"	50/ 50	9,19	7,73	3,82	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0,00	14,40	3,20	0,01	1,47
516-2004 (Мос)	Макаронные изделия отварные	150	3,65	4,47	30,62	190,23	10,95	8,16	212,30	0,83	21,00	23,63	0,82	0,09	0,00
388-2011(Дел)	Напиток теплый из плодов шиповника	200	0,43	0,18	17,15	76,42	7,89	2,10	2,06	0,41	0,00	106,21	0,49	0,01	52,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	35,23	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	25,40	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,66	20,39	86,08	599,70	129,60	43,60	351,20	3,35	77,67	249,00	5,76	0,23	53,50
	белки	19,66													
	жиры	20,39													
	углеводы	86,08													

Третья неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
12-2011(Дели	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	20/20/10	1,78	6,38	18,11	155,11	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
	или Мучное или кондитерское изделие промышленного производства	70	1,87	3,64	38,27	123,20	9,97	6,79	37,66	0,52	0,00	0,00	3,41	0,06	0,00
167-2004(Хлеб	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/ 6	9,50	7,14	25,52	219,02	127,79	33,55	171,96	1,69	35,86	65,95	0,87	0,12	0,52
378-2011(Дели	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)	200	5,29	4,90	21,17	100,71	237,16	29,40	184,24	0,20	39,20	44,00	0,00	0,06	1,76
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25,00	1,78	0,20	9,66	34,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за прием			18,55	18,67	89,47	567,60	379,83	80,04	409,07	3,18	114,39	191,04	1,68	0,25	2,44
белки		18,55													
жиры		18,67													
углеводы		89,47													

средняя за 6 дней 3 неделя

белки	19,25
жиры	19,75
углеводы	83,75

Четвертая неделя

Третий день (3 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
12-2011(Дели	Бутерброд с джемом и маслом сливочное	20/20/10	2,78	8,26	15,71	135,11	7,43	7,69	21,27	0,46	39,33	80,89	0,53	0,03	0,16
175-2011(Дел	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200/ 5	9,20	7,96	28,71	195,62	118,46	14,62	43,22	0,43	18,21	56,21	0,14	1,11	25,34
693-2004(Мос	Какао с молоком	200	3,23	2,47	17,76	94,55	108,02	6,66	10,26	0,38	0,48	22,05	0,01	1,01	24,00
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,84	0,40	14,44	126,36	66,00	28,72	44,38	3,26	0,00	19,50	0,60	0,08	42,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	2,78	0,20	9,66	34,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,83	19,29	86,28	585,88	306,91	67,09	150,73	5,31	58,02	178,85	1,56	2,27	91,50
	белки	19,83													
	жиры	19,29													
	углеводы	86,28													

Четвертая неделя

Четвертый день (4 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак															
3-2004	(Хлеб Бутерброд с маслом сливочным/шокола	35	1,58	5,56	15,92	103,11	5,10	5,74	16,79	0,37	35,40	65,30	0,36	0,02	0,00
342-2004	(Хлеб Омлет, запеченый с сыром	200	14,27	13,74	22,97	327,45	332,77	23,24	339,33	3,38	444,01	505,13	1,05	0,67	15,74
342-2011	(Дел Компот теплый из свежих фруктов	200	0,16	0,16	20,50	64,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60
	Хлеб витаминный пшеничный	35	1,32	0,13	15,08	55,98	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,78	0,20	9,66	34,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		19,11	19,79	84,13	585,55	357,26	50,05	413,56	5,93	479,41	572,63	2,10	0,78	17,34
	белки	19,11													
	жиры	19,79													
	углеводы	84,13													

Четвертая неделя

Шестой день (6 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
20-2011(Перм	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,11	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0,00	79,80	0,42	0,03	6,00
34-2004(Хлеб	Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	60	2,31	6,54	3,13	63,02	16,77	15,08	47,37	0,54	18,00	649,23	2,86	0,04	1,75
461-2011(Перм	Бифштекс "По-Домашнему" с маслом сливочным	90/5	11,63	15,91	17,05	293,39	26,66	19,76	147,22	2,03	29,43	53,34	3,48	0,09	0,50
285-2004(Хлеб	Картофель тушеный	150	3,07	3,7	28,93	142,42	24,03	38,26	89,31	1,32	17,7	676,49	0,34	0,13	11,56
378-2011(Дел	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,06	11,99	48,79	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,32	0,13	12,08	55,98	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,78	0,20	9,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за прием		18,68	20,11	81,78	609,15	71,28	86,11	303,45	5,15	47,13	809,83	4,85	0,33	18,06

белки 18,68
жиры 20,11
углеводы 81,78

средняя за 6 дней 4 неделя

белки 19,25
жиры 19,75
углеводы 83,75

Сетка примерного циклического 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Салат из свежей капусты с морковью, или с яблоком, или с огурцом, или с перцем	Горячий бутерброд со сметаной и сыром	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Салат из свежих овощей с пекинской капустой	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)
Сырники из творога со сгущенным молоком	или Салат Витаминный (с пек.кап.)		Рыба томленая в сметанном соусе в овощах	или Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)	
или "Зебра творожная" с молоком сгущенным	Печень по - Строгановски	Люля-кебаб из филе куриного	или Рыба, запеченная с сыром	Жаркое из филе куриного	Котлеты мясные с соусом сметанно-томатным
Или с соусом клубничным	или Гуляш из мяса		или Рыба запеченная в омлете	или Жаркое из индейки	или Тефтели мясные с соусом сметанно-
Или с соусом сливочно - ванильным	Пюре картофельное	Овощное рагу	Рис припущенный с овощами		Гречка отварная с овощами
Чай с сахаром	Напиток теплый из ягод	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	Клубнично-вишневый чай	Компот теплый из свежих фруктов	Чайный коктейль из апельсина, винограда и яблока
			Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)	
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный			Хлеб витаминный пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный
2 неделя					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с маслом растительным	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	Салат "Нежный"	Салат из пекинской капусты с огурцом и кукурузой	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным
	Или Салат "Здоровье"	или Салат "Зимний"	или Салат "Лучик"	Или Огурцы соленые	

3 неделя					
13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Бутерброд с маслом и сыром.	Мучное или кондитерское изделие промышленного производства	Бутерброд с джемом	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с зеленью и маслом растительным	Горячий бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом и маслом сливочным
		Омлет, запеченный натуральный с маслом сливочным	Или Салат из свеклы с огурцом соленым	или Горячий бутерброд с помидором и сыром	или Мучное или кондитерское изделие промышленного производства
Чахохбили "По-школьному"	Каша пшеничная с маслом сливочным		Биточки мясные с маслом сливочным	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	Каша пшеничная с маслом сливочным
			или Биточки мясные с соусом сметанно-томатным		
Макаронные изделия отварные			Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)		
Напиток теплый из плодов шиповника	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром и лимоном	Какао с молоком	Чай с сахаром
	Десерт творожный	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)		Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Кисломолочный напиток в инд.упак. (снежок, кефир, ряженка, йогурт)
Хлеб витаминный пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный пшеничный		
Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный		Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	Хлеб витаминный ржано-пшеничный
4 неделя					
19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Салат из свежей капусты с перцем, или морковью (в меню до 1 марта)	Бутерброд с маслом и сыром.	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Бутерброд с сыром	Помидоры свежие (порционно)
или Салат "Каприз"	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	Каша "Дружба" (рис, пшено)	Омлет, запеченный с сыром	Каша кукурузная на молоке	Салат "Фабричный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых ДНИ	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
		25%	
1	578,68	25	
2	587,67	25	
3	595,58	25	2350,0
4	590,20	25	
5	591,34	25	
6	581,54	25	587,50
7	581,43	25	
8	596,04	25	
9	584,29	25	
10	580,05	25	
11	574,87	24	587,50
12	608,30	26	587,50
13	599,70	26	
14	613,03	26	
15	598,86	25	
16	570,22	24	
17	575,59	24	
18	567,60	24	587,50
19	596,90	25	
20	563,72	24	
21	585,88	25	
22	585,55	25	
23	583,80	25	
24	609,15	26	587,50
Итого	587,50	25	

	-5%	норма	5%
белки	18,29	19,25	20,22
жиры	18,77	19,75	20,74
углеводы	79,57	83,75	87,94