

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
4,2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	6,767	12,45	136	16,25	0,107	2,83	0,047	41,8	188,737	8,875	0,6435
	Капуста белокочанная свежая	84												
	Морковь	10												
	Сахар	5												
	Масло подсолнечное	10												
	Лимонная кислота	0,1												
	Вода для разведения лимонной кислоты	5												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	100/5	11,5	15,5	15,025	255,32	0	0,0385	3,24	0,067	11,0438	146,656	25,5625	3,425
	Говядина (котлетное мясо)	74												
	Хлеб пшеничный	18												
	Вода	24												
	Сухари панировочные	10												
	Соль йодированная	3												
	Масло растительное	6												
	Масло сливочное от 72%	5												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	Сметана до 15%	7,5												
	Мука пшеничная	2,25												
	Вода	22,5												
125,2015	Картофель отварной	180	3,46	6,79	26,988	180	16,8	0,0372	0,252	0,2056	22,23	90,858	34,65	1,904
	Картофель	180												
	Масло сливочное от 72%	8,4												
	Соль йодированная	1,56												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1

ИТОГО обед:		715	24,96	31,607	126,973	911,75	33,66	0,193	7,876	0,4939	138,58	543,15	100,43	7,7325
----------------	--	-----	-------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	13	4,8	0,0054	0,1	0,02	23,33	24	8,75	0,429
229,2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8
	Минтай (филе с кожей без костей)	61												
	Вода	19												
	Лук репчатый	4												
	Соль йодированная	2,5												
	Томатная паста	4												
	Лимонная кислота	0,15												
	Сахар	2												
	Масло растительное	5												
	Лавровый лист	0,015												
	Морковь	22												
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	7,188	43,02	223,344	0	0	0,936	0,125	22,002	176,472	22,62	1,592
	Крупа перловая	60												
	Вода	144												
	Масло сливочное от 72%	9												
	Соль йодированная	1,8												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		680	23,1	13,3	123,6	677,5	8,5	0,0	4,7	0,4	139,9	474,3	103,7	4,7

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
41,2015	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,38	27,75	169,8	11,667	0	2,83	0,1	25,667	55,062	13,875	0,4329
	<i>Картофель</i>	35												
	<i>Капуста белокачанная свежая</i>	35												
	<i>Кукуруза сахарная консервированная</i>	25												
	<i>Масло растительное</i>	5												
295,2015	Биточки рубленные из птицы с маслом сливочным	100/5	12,3	21,9	18,5	338	1,54	0,0963	2,9	0,117	55,54	92,663	16,7813	2,125
	<i>Курица (филе с кожей)</i>	76,75												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	18												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	26												
	<i>Сухари панировочные</i>	10												
	<i>Соль йодированная</i>	3,125												
	<i>Масло растительное</i>	6												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	9												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	15												
	<i>Мука пшеничная</i>	1,65												
	<i>Вода</i>	15												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	1,65												
	<i>Сахар</i>	0,3												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,52	9,108	33,672	248,124	0,09	0,0642	1,8	0,089	115,71	143,982	13,71	1,6388
	<i>Макаронные изделия</i>	53,64												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	4,5												
	<i>Сыр твердый</i>	18												
	<i>Соль йодированная</i>	1,8												
389,2015	Сок яблочный	200	1	0	20,2	74,8	5	0,0038	0,25	0,0275	17,5	17,5	8	3,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		715	32,99	39,918	145,372	1069,264	18,39	0,173	8,486	0,4935	257,42	412,68	71,286	9,0467

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
76,2013	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	9,8	130	11,3	0,214	1,2667	0,247	23	38	10,2084	1,3671
	Морковь	10												
	Картофель	22												
	Свекла	19												
	Лук репчатый	18												
	Огурцы соленые	38												
	Масло растительное	10												
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	Говядина б/к	111												
	Лук репчатый	6,5												
	Масло растительное	14												
	Томатная паста	11												
	Мука пшеничная в/с	3,7												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,668	9,708	37,368	244,8	0	0	1,5	0,257	227,236	289,469	29,85	0
	Каша гречневая	174												
	Масло сливочное от 72%	6												
	Соль йодированная	1,8												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24												
	Сахар	10												
	Вода	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		700	27,248	38,068	148,838	947,2	12,16	0,384	4,1267	0,726	491,24	730,67	86,258	2,7871

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
103,2013	Рыба соленая (порциями)	60	8,2	5,76	0	134,4	0	0,2087	0,66	0	48	188,16	22,6875	0,578
	<i>сельдь среднесоленая (филе)</i>													
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	100/5	10,0375	15,425	18,425	252,7375	0,6	0,0482	4,625	0,0895	67,5488	162,806	37,95	2,125
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	66												
	<i>Вода</i>	26												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	18												
	<i>Соль йодированная</i>	3,125												
	<i>Сухари панировочные</i>	10												
	<i>Масло растительное</i>	10												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
429, 2013	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	22,62	165,6	4,72	0,0642	0,18	0,185	44,46	97,47	33,9	1,28
	<i>Картофель</i>	151												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	28												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	9												
	<i>Соль йодированная</i>	1,8												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	<i>Сметана до 15%</i>	7,5												
	<i>Мука пшеничная</i>	2,25												
	<i>Вода</i>	22,5												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	<i>Курага</i>	37												
	<i>Сахар</i>	20												
	<i>Кислота лимонная</i>	0,2												
	<i>Вода</i>	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		705	30,4175	31,655	113,555	893,1675	5,931	0,331	7,019	0,4488	223,52	565,34	125,88	5,743

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
61,2013	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	8,43	25,567	155,33	4,58	0	1,367	0,0837	145,33	96,667	21,4584	1,15
	<i>Морковь</i>	56												
	<i>масса припущенной моркови</i>	51												
	<i>Горошек зеленый</i>	40												
	<i>Масло растительное</i>	10												
291,2015	Плов из птицы	250	22,61	12,33	53,48	426,56	5,6	0,0288	1,309	0,1626	439,152	447,552	63,126	0
	<i>Курица (филе)</i>	72,5												
	<i>Морковь</i>	15												
	<i>Лук репчатый</i>	15												
	<i>Томатная паста</i>	4												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Масло растительное</i>	11,5												
	<i>Крупа рисовая</i>	70												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		650,00	32,71	21,72	147,57	890,89	20,18	0,03	5,34	0,45	657,48	677,42	123,68	2,95

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
50,2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	5,03	0	2,28	0,03367	33	38	11,4588	2,01671	
	Свекла вареная	95													
	Масло подсолнечное	5													
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	100/5	11,5	15,5	15,025	255,32	0	0,0385	3,24	0,067	11,0438	146,656	25,5625	3,425	
	Говядина (котлетное мясо)	74													
	Хлеб пшеничный	18													
	Вода	24													
	Сухари панировочные	10													
	Соль йодированная	3													
	Масло растительное	6													
	Масло сливочное от 72%	5													
321,2015	Капуста тушеная	180	3,72	5,712	27,77	135,18	4,88	0	0,36	0	11,52	59,16	1,95	1,436	
	Капуста белокачанная	206													
	Лук репчатый	7,2													
	Морковь	3,6													
	Соль йодированная	1,8													
	Масло сливочное	7													
	Томатная паста	4													
	Лимонная кислота	0,12													
	Мука пшеничная в/с	2													
	Сахар	5,4													
	Лавровый лист	0,024													
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4	
	Чернослив (без косточки)	37													
	Сахар	15													
	Лимонная кислота	0,2													
	Вода	203													
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3	
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1	
ИТОГО обед:		685	24,27	27,78	118,01	781,30	10,36	0,04	6,81	0,26	98,88	344,48	68,29	8,58	

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
42,2015	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74765	6,16667	12,25	99,48	12,617	0	2,716	0,1	15,9	47,3166	11,0375	1,36671
	<i>Картофель</i>	50												
	<i>Горошек зеленый конс.</i>	17												
	<i>Огурцы соленые</i>	23												
	<i>Лук репчатый</i>	3												
	<i>Масло растительное</i>	7												
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	100/5	10,0375	15,425	18,425	252,7375	1	0,0482	4,625	0,0895	67,5488	162,806	37,95	2,125
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	66												
	<i>Вода</i>	26												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	18												
	<i>Соль йодированная</i>	3,125												
	<i>Сухари панировочные</i>	10												
	<i>Масло растительное</i>	10												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,668	9,708	37,368	292,8	0	0	1,5	0,257	227,236	289,469	29,85	0
	<i>Каша гречневая</i>	174												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	6												
	<i>Соль йодированная</i>	1,8												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	<i>Кисель из концентрата</i>	24												
	<i>Сахар</i>	10												
	<i>Вода</i>	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		685	28,0532	32,2597	140,163	960,4175	13,62	0,048	9,501	0,5985	334,68	587,79	94,938	4,8917

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
2,2013	Салат витаминный	100	1,1	1,7667	13,6	76,33	13,98	0	4,6	0,05	30	29	14,375	1,579
	Яблоки свежие	20												
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Морковь	26												
	Масло подсолнечное	10												
	Сахар	5												
	Лимонная кислота	0,1												
	Вода для разведения лимонной кислоты	5												
261/333, 2015	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,41	9,09	4,45	166	15,45	1,367	2,62	0,2	27,53	250,13	14,85	4,8
	Печень говяжья или свиная	71												
	масса полуфабриката	74												
	масса жареной печени	50												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус №333	50												
414,2013	Рис отварной	180	3,228	6,096	43,572	245,52	0	0,0257	0,348	0,053	119,814	160,512	4,2	1,28
	Крупа рисовая	65												
	Масло сливочное от 72%	8												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		680	24,60	18,00	136,74	824,05	30,16	1,39	8,74	0,47	232,82	551,28	63,09	9,56

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	13	4,8	0,0054	0,1	0,037	23,33	24	9,375	0,429
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	100/5	11,5	15,5	15,025	255,32	0	0,0385	3,24	0,067	11,0438	146,656	25,5625	3,425
	Говядина (котлетное мясо)	74												
	Хлеб пшеничный	18												
	Вода	24												
	Сухари панировочные	10												
	Соль йодированная	3												
	Масло растительное	6												
	Масло сливочное от 72%	5												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,52	9,108	33,672	248,124	0,09	0,0642	1,8	0,089	115,71	143,982	13,71	1,6388
	Макаронные изделия	53,64												
	Масло сливочное от 72%	4,5												
	Сыр твердый	18												
	Соль йодированная	1,8												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	Молоко цельное 2,5-3,2%	15												
	Мука пшеничная	1,65												
	Вода	15												
	Масло сливочное от 72%	1,65												
	Сахар	0,3												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		895	29,63	27,238	121,047	850,584	14,99	0,117	7,846	0,408	243,08	463,11	90,568	7,3428

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
103,2013	Рыба соленая (порциями)	60	8,2	5,76	0	134,4	0	0,2087	0,66	0	48	188,16	22,6875	0,578
	<i>сельдь среднесоленая (филе)</i>													
229,2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8
	<i>Минтай (филе с кожей без костей)</i>	61												
	<i>Вода</i>	19												
	<i>Лук репчатый</i>	4												
	<i>Соль йодированная</i>	2,5												
	<i>Томатная паста</i>	4												
	<i>Лимонная кислота</i>	0,15												
	<i>Сахар</i>	2												
	<i>Масло растительное</i>	5												
	<i>Лавровый лист</i>	0,015												
	<i>Морковь</i>	22												
429, 2013	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	22,62	165,6	4,72	0,0642	0,18	0,185	44,46	97,47	33,9	1,28
	<i>Картофель</i>	151												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	28												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	9												
	<i>Соль йодированная</i>	1,8												
	<i>Вода</i>	243,6												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	<i>Курага</i>	37												
	<i>Сахар</i>	20												
	<i>Кислота лимонная</i>	0,2												
	<i>Вода</i>	203												
112,2013	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		601	30,31	20,08	112,17	803,2	64,32	0,279	5,244	0,523	256,85	591,92	148,98	4,558

День: двенадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 11 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
50,2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	11,4	89	5,03	0	2,28	0,03367	33	38	11,4588	2,01671
	Свекла вареная	95												
	Масло подсолнечное	5												
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	Говядина б/к	111												
	Лук репчатый	6,5					6,5							
	Масло растительное	14												
	Томатная паста	11												
	Мука пшеничная в/с	3,7												
	Масса тушеного мяса	70												
	Масса соуса	50												
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	7,188	43,02	232,65	0	0	0,936	0,125	22,002	176,472	22,62	1,592
	Крупа перловая	60												
	Вода	144												
	Масло сливочное от 72%	9												
	Соль йодированная	1,8												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4
	Чернослив (без косточки)	37												
	Сахар	15												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	203												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
ИТОГО обед:		730	24,376	30,354	150,79	880,45	6,34	0,17	4,846	0,3847	315,32	630,13	93,499	5,3287

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015

Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели

День	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		С, мг	А, мкг	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	24,96	31,61	126,97	911,75	33,66	0,19	7,88	0,49	138,58	543,15	100,4	7,73
2	23,06	13,29	123,64	677,5	8,53	0,01	4,72	0,36	139,88	474,30	103,7	4,72
3	32,99	39,92	145,37	1069,264	18,39	0,17	8,49	0,49	257,42	412,68	71,3	9,05
4	27,25	38,07	148,84	947,2	12,16	0,38	4,13	0,73	491,24	730,67	86,3	2,79
5	30,42	31,66	113,56	893,1675	5,93	0,33	7,02	0,45	223,52	565,34	125,9	5,74
6	32,71	21,72	147,57	890,89	0,00	0,03	5,34	0,45	657,48	677,42	123,7	2,95
7	24,27	27,78	118,01	781,30	10,36	0,04	6,81	0,26	98,88	344,48	68,3	8,58
8	28,05	32,26	140,16	960,4175	13,62	0,05	9,50	0,60	334,68	587,79	94,9	4,89
9	24,60	18,00	136,74	824,05	30,16	1,39	8,74	0,47	232,82	551,28	63,1	9,56
10	29,63	27,24	121,05	850,584	14,99	0,12	7,85	0,41	243,08	463,11	90,6	7,34
11	30,31	20,08	112,17	803,2	64,32	0,28	5,24	0,52	256,85	591,92	149,0	4,56
12	24,38	30,35	150,79	880,45	6,34	0,17	4,85	0,38	315,32	630,13	93,50	5,33
Итого за 12 дней:	332,62	331,97	1584,87	10489,8	218,45	3,2	80,55	5,62	3389,77	6572,3	1170,55	73,24
Среднее значение	27,71855417	27,664	132,0725	874,1514	18,2	0,26	6,7126	0,47	282,481	547,689	97,546	6,10319
Норма по СанПиНу	27	27,6	114,9	813,9	21	0,27	3,6	0,42	360	540	90	5,1
% содержание	102,6613117	100,23	114,946	107,403	86,6879	97,6922099	186,5	111,5	78,467	101,42	108,38	119,67

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании обучающихся используется хлеб пшеничный йодированный.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в общеобразовательных организациях проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности в витамине С: 60 мг для детей в возрасте от 7 до 10 лет; 70 мг для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.