

Согласовано:
 Руководитель ТОГУУФС
 Роспотребнадзора по
 г. Армавиру, Успенскому,
 Новокубанскому, Отрадненскому
 районам,
 Главный санитарный врач
 С.В.Кирина



Примерное циклическое меню для организации питания (возрастная категория с 7-11 лет)
 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г, стоимость руб.	Пищевые вещества, г			Эн.ц.кка л	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
понедельник														
390/2007	Каша молочная овсяная со сл. маслом	150	5,50	5,28	24,03	184,95	0,00	0,33	0,02	0,00	92,70	69,20	14,72	1,49
11/2007	масло сливочное (порциями)	50/10	2,10	8,60	20,70	128,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
11/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	15	7,60	7,60	9,70	120,00	0,01	0,84	0,12	0,10	204,50	92,00	9,00	0,27
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
342/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Итого завтрак:		17,60	21,78	80,33	543,95	0,11	3,97	0,14	0,71	318,20	220,30	40,12	3,71
обед														
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
591/2007	Гуляш из говядины	80/80	11,56	11,56	3,32	165,75	0,03	13,08	0,32	0,66	67,58	113,10	13,90	3,25
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/7,5	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Икра морковная тушеная	60	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
368/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		26,44	22,26	123,12	782,43	0,26	24,28	162,28	5,49	150,58	376,20	118,00	6,88
2 день														
завтрак														
вторник														
187/2007	Курица отварная (порциями)	80	12,86	7,70	0,32	115,20	0,06	2,32	0,08	0,96	13,52	101,90	25,12	1,02
682/2007	Рис отварной со сливочным маслом	150/7	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29

обед

170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
508/2007	Котлета из говядины с соусом	80/45	12,00	11,52	8,16	209,60	0,11	0,08	0,01	0,52	47,76	104,10	16,24	1,66
114/2007	Макароньы отварные со сливочным маслом	150/5	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	45,60	108,80	28,40	3,80
56/2007	Нарезка из солёных огурцов	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,60	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		26,46	28,59	105,87	795,23	0,56	10,52	0,26	6,55	163,08	482,16	99,91	9,84

3 день

завтрак

	среда													
169/2007	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	10,51	14,29	25,13	297,78	0,11	0,48	0,01	1,15	14,47	131,62	19,56	1,77
142/2007	Какао с молоком	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Итого завтрак:		10,81	14,29	30,33	357,78	0,11	3,28	0,01	1,18	21,67	140,22	24,16	2,57

обед

56/2007	Нарезка из солёных помидор	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
106/2007	Суп гороховый на постном бульоне	230/20	7,36	4,07	29,28	93,54	0,02	3,86	148,20	3,68	33,02	69,09	29,07	1,84
519/2007	Тефтели из говядины с соусом	80/55	10,77	17,00	1,40	201,00	0,04	4,98	0,04	1,58	161,30	138,50	25,39	0,70
199/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/7	3,20	6,80	22,00	164,00	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20
133/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		13,36	28,27	106,64	676,96	0,27	56,94	148,31	5,90	227,13	349,95	102,96	5,87

4 день

завтрак

	четверг													
56/2007	Нарезка из квашенных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
508/2007	Котлета из говядины с соусом	80/45	12,00	11,52	8,16	209,60	0,11	0,08	0,01	0,52	47,76	104,10	16,24	1,66
114/2007	Макароньы отварные со сливочным маслом	150/5	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	45,60	108,80	28,40	3,80
142/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		19,95	21,07	71,41	594,60	0,39	4,98	0,03	4,06	112,81	254,27	57,74	7,01

обед

101/2007	Суп крестьянский с рисом на постном бульоне	250	2,17	7,67	11,50	110,00	0,00	8,00	16,54	2,20	36,00	47,70	21,00	0,90
508/2007	Биточки из говядины	100	16,00	14,40	16,00	262,00	0,10	0,08	0,00	0,96	47,76	104,10	16,24	2,08
582/2007	Рис отварной со сливочным маслом	150/7	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
56/2007	Икра свекольная(тушеная)	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
368/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		25,23	26,64	107,23	746,99	0,24	12,68	16,66	5,82	264,86	291,60	90,40	6,17

5 день														
завтрак														
пятница														
486/2007	Рыба тушёная с овощами	80	10,70	17,00	1,40	201,00	0,04	4,98	0,04	1,58	151,30	138,50	25,39	0,70
299/2007	Картофель отварной со сливочным маслом	150/7	3,20	6,80	22,00	164,00	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		16,65	24,15	62,45	506,00	0,22	28,78	0,10	2,16	184,75	242,07	58,65	3,05
обед														
171/2007	Свекольник	250	2,00	5,17	24,82	101,33	0,00	7,80	172,00	0,20	41,30	39,90	20,20	1,10
561/2007	Бефстроганов из говядины	80/80	22,27	15,74	38,14	259,20	0,05	0,00	0,00	0,76	14,84	163,50	20,16	1,64
378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/7	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	3,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,45	2,60	0,17
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,60	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		30,40	25,43	130,22	642,84	0,29	10,39	172,03	4,75	221,19	447,75	96,08	6,92
6 день														
завтрак														
суббота														
619/2007	Тефтели из говядины с соусом	80/55	10,7	17,00	1,40	201,00	0,04	4,98	0,04	1,58	161,30	138,50	25,39	0,70
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/7,5	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	3,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,45	2,60	0,17
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		11,55	25,15	73,05	595,00	0,16	9,88	0,10	4,72	197,35	325,85	93,69	3,25
обед														
56/2007	Нарезка из солёных помидоров	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
590/2007	Жаркое по-домашнему из курицы	200	15,00	16,13	16,26	270,66	0,13	8,93	8,80	3,06	21,20	219,20	41,87	13,20
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		24,24	24,00	84,65	631,39	0,28	43,88	9,04	4,81	77,63	396,82	94,82	17,01
2 неделя														
7 день														
завтрак														
понедельник														
48/2007	Сосиска говяжья	50	7,40	16,80	1,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	111,00	14,00	1,00
414/2007	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	45,60	108,80	28,40	3,80
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50,00	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17

686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		15,35	26,35	74,25	571,00	0,28	4,90	0,02	3,54	89,05	261,17	55,50	5,95
обед														
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
591/2007	Гуляш из говядины	75/75	11,56	11,56	3,32	165,75	0,03	13,08	0,32	0,66	67,58	113,10	13,90	3,25
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
299/2007	Картофельное пюре со сл. Маслом	150/7	3,20	6,80	22,00	164,00	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		20,49	21,21	99,37	636,43	0,32	41,08	162,27	2,91	142,63	284,97	80,36	6,90
8 день														
завтрак														
вторник														
645/2007	Плов из курицы	100/150	16,66	13,40	38,92	343,20	0,25	2,32	0,58	5,92	30,12	424,63	80,32	2,52
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		19,41	13,75	67,97	484,20	0,31	7,22	0,60	6,26	49,57	466,00	93,42	4,07
обед														
186/2007	Щи из свежей капусты с картофелем на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
590/2007	Жаркое по-домашнему из говядины	150	15,00	16,13	16,26	270,66	0,13	8,93	8,80	3,06	21,20	219,20	41,87	13,20
56/2007	Икра морковная тушеная	60	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,62	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		20,50	19,03	84,14	571,66	0,40	20,22	170,64	6,24	76,90	448,32	95,93	17,00
9 день														
завтрак														
среда														
438/2007	Омлет натуральный	80/5	6,20	4,80	0,60	122,00	0,08	0,45	0,30	2,10	222,00	174,00	21,10	0,90
101/2007	Икра кабачковая	60	1,60	7,50	0,00	80,00	0,04	12,50	0,03	1,68	22,92	16,20	13,83	0,75
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		10,20	12,60	36,50	313,00	0,17	15,75	0,33	4,10	259,02	224,10	45,43	2,63
обед														
200/2007	Суп картофельный на постном бульоне	250	4,80	9,50	18,60	180,80	0,10	8,40	183,50	0,30	34,20	49,80	21,40	0,50
608/2007	Биточки из говядины	80	12,80	11,52	12,80	209,60	0,08	0,08	0,00	0,96	47,76	104,10	16,24	2,08
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/7,5	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Нарезка из соленых огурцов	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29

	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		29,20	29,22	127,96	888,82	0,33	37,68	183,57	4,46	117,37	380,06	121,18	5,71
10 день														
завтрак														
	четверг													
390/2007	Каша рисовая молочная со сл. маслом	150	4,70	5,70	19,80	152,00	0,70	0,10	138,00	0,40	6,90	25,20	5,90	0,57
41/2007	масло сливочное (порциями)	50/10	2,10	8,60	20,70	128,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
41/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	15	7,60	7,60	9,70	120,00	0,01	0,84	0,12	0,10	204,50	92,00	9,00	0,27
942/2007	Какао с молоком	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		16,80	22,20	76,10	511,00	0,81	3,74	138,12	1,11	232,40	176,30	31,30	2,79
обед														
170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
608/2007	Котлета из мяса говядины с соусом	80/45	12,00	11,52	8,16	209,60	0,11	0,08	0,01	0,52	47,76	104,10	16,24	1,66
378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/7	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
56/2007	Нарезка из солёных помидоров	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		25,50	23,56	102,32	726,90	0,31	10,43	0,34	4,53	266,48	341,36	94,01	6,53
11 день														
завтрак														
	пятница													
619/2007	Тефтели из говядины с соусом	80/55	10,7	17,00	1,40	201,00	0,04	4,98	0,04	1,58	161,30	138,50	25,39	0,70
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
299/2007	Картофель отварной со сливочным маслом	150/7	3,20	6,80	22,00	164,00	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		5,95	24,15	52,45	506,00	0,22	28,78	0,10	2,16	194,75	242,07	58,65	3,45
обед														
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
486/2007	Рыба тушёная с овощами	80	10,70	17,00	1,40	201,00	0,04	4,98	0,04	1,58	151,30	138,50	25,39	0,70
682/2007	Рис отварной со сливочным маслом	150/7	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
56/2007	икра свекольная(тушеная)	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
883/2007	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,62	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		19,86	24,07	90,61	641,99	0,38	16,27	161,88	7,09	345,30	447,62	107,11	6,16
12 день														
завтрак														
	суббота													
591/2007	Гуляш из говядины	75/75	11,56	11,56	3,32	165,75	0,03	13,08	0,32	0,66	67,58	113,10	13,90	3,25
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/7	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	3,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,45	2,60	0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		23,11	19,71	84,97	559,75	0,15	17,98	0,38	3,80	103,63	300,45	82,20	5,40
			обед											
206/2007	Суп картофельный с бобовыми на постном бульоне (гороховый)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
561/2007	Бефстроганов из говядины	80/80	22,27	15,74	38,14	259,20	0,05	0,00	0,00	0,76	14,84	163,50	20,16	1,64
414/2007	Макароньы отварные со сливочным маслом	150/5	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	45,60	108,80	28,40	3,80
56/2007	Нарезка из солёных помидор	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		32,61	29,23	139,91	820,41	0,46	37,61	0,27	4,57	97,68	411,58	99,42	8,37

С- витаминизация III блюда

Йодированные продукты – соль, хлеб

Йодированная соль устанавливается в приборах для специй на столы ежедневно

Говядина I категории

Согласовано:
 Руководитель ТОГУУФС
 Роспотребнадзора по
 г. Армавиру, Успенскому,
 Новобанскому, Отраженскому
 районам,
 Главный санитарный врач



С.В.Кирилла



Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №1
 с. Успенского

Л.А.Осипова

Примерное циклическое меню для организации питания (возрастная категория с 12 и старше)

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г, стоимость, руб	Пищевые вещества, г			Эн.ц.ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
понедельник														
390/2007	Каша молочная овсяная со сл. маслом	200/5	7,34	7,05	32,04	246,60	0,00	0,45	0,03	0,00	123,61	72,10	15,68	1,49
41/2007	масло сливочное (порциями)	50/10	2,10	8,60	20,70	128,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
41/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	15	7,60	7,60	9,70	120,00	0,01	0,84	0,12	0,10	204,50	92,00	9,00	0,27
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Итого завтрак:		19,44	23,55	88,34	605,60	0,11	4,09	0,15	0,71	349,11	223,20	41,08	3,71
обед														
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
591/2007	Гуляш из мяса говядины	80/80	27,84	19,68	47,68	247,50	0,07	0,00	0,00	0,96	18,57	204,40	25,20	2,06
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/9	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Икра морковная тушеная	60	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		42,72	30,38	167,48	864,18	0,30	11,20	161,96	5,79	101,57	467,50	129,30	5,69
2 день														
завтрак														
вторник														
187/2007	Курица отварная (порциями)	100	16,08	9,00	0,40	144,00	0,80	2,90	0,10	1,20	16,90	127,30	31,40	1,02
682/2007	Рис отварной со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00	0,09	0,00	0,04	2,80	166,00	96,00	33,20	2,00
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		23,23	14,35	65,05	453,00	0,95	7,80	0,16	4,34	202,35	264,67	77,70	4,17

56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	~ 3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,45	2,60	0,17
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		37,72	30,78	147,83	743,18	0,39	35,02	161,97	2,97	121,51	410,75	104,32	5,91
8 день														
завтрак														
вторник														
645/2007	Плов из курицы	100/180	16,66	13,40	38,92	343,20	0,25	2,32	0,58	5,92	30,12	424,63	80,32	2,52
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		19,41	13,75	67,97	484,20	0,31	7,22	0,60	6,26	49,57	466,00	93,42	4,07
обед														
186/2007	Щи из свежей капусты с картофелем на постном бульоне	250	1,75	5,82	11,40	93,33	0,00	8,40	185,10	0,20	47,50	33,20	16,70	0,60
590/2007	Жаркое по-домашнему из говядины	180	15,00	16,13	16,26	270,66	0,13	8,93	8,80	3,06	21,20	219,20	41,87	13,20
56/2007	Икра морковная тушеная	60	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,60	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		19,57	22,35	76,74	563,31	0,30	22,02	193,94	4,74	100,80	424,20	89,23	16,50
9 день														
завтрак														
среда														
438/2007	Омлет натуральный	105/5	6,20	4,80	0,60	122,00	0,08	0,45	0,30	2,10	222,00	174,00	21,10	0,90
101/2007	Икра кабачковая	60	1,60	7,50	0,00	80,00	0,04	12,50	0,03	1,68	22,92	16,20	13,83	0,75
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		10,20	12,60	36,50	313,00	0,17	15,75	0,33	4,10	259,02	224,10	45,43	2,63
обед														
200/2007	Суп картофельный на постном бульоне	250	4,80	9,50	18,60	180,80	0,10	8,40	183,50	0,30	34,20	49,80	21,40	0,50
608/2007	Биточки из говядины	100	16,00	14,40	16,00	262,00	0,10	0,08	0,00	0,96	47,76	104,10	16,24	2,08
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/9	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		32,40	32,10	131,16	941,22	0,35	37,68	183,57	4,46	117,37	380,06	121,18	5,71
10 день														
завтрак														
четверг														
390/2007	Каша рисовая молочная со сл.маслом	200	5,80	6,90	21,60	164,00	0,90	0,18	139,80	0,57	7,12	8,54	13,10	12,90
41/2007	масло сливочное (порциями)	50/10	2,10	8,60	20,70	128,00	0,05	0,00	0,00	0,29	6,90	25,20	5,90	0,57
42/2007	Сыр твердых сортов(порциями)	15	7,60	7,60	9,70	120,00	0,01	0,84	0,12	0,10	204,50	92,00	9,00	0,27
042/2007	Каша с молоком	200	0,00	0,00	4,20	162,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04

обед														
170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
601/2007	Котлета из мяса гавядины с соусом	100/55	15,34	28,16	12,80	337,60	0,11	0,00	0,01	0,96	25,20	140,40	18,32	2,08
414/2007	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,24	11,04	41,04	292,00	0,26	0,00	0,00	3,84	54,70	130,50	34,08	4,20
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,60	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		30,84	47,07	117,35	971,23	0,60	10,44	0,26	7,63	149,62	540,16	107,67	10,66
3 день														
завтрак														
	среда													
469/2007	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/20	14,01	19,06	33,51	397,04	0,15	0,65	0,01	1,53	19,30	175,49	216,08	2,36
942/2007	Какао с молоком	200	0,00	0,00	4,20	162,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
	Итого завтрак:		14,01	19,06	37,71	559,04	0,15	3,45	0,01	1,53	19,50	175,49	216,08	2,40
обед														
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
206/2007	Суп гороховый на постном бульоне	250/30	7,36	4,07	31,83	1801,675	0,30	4,30	161,10	4,00	34,80	75,10	31,60	2,00
619/2007	Тефтели из говядины с соусом	95/55	13,08	22,67	16,58	283,17	0,11	0,00	0,01	0,52	25,20	140,40	18,32	2,08
299/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/7	4,15	8,25	26,10	189,00	0,15	25,92	0,06	0,00	41,89	96,70	32,82	1,40
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		27,39	35,39	128,47	690,59	0,65	59,42	161,20	4,92	120,70	392,36	111,08	7,61
4 день														
завтрак														
	четверг													
608/2007	Котлета из мяса говядины с соусом	100/55	15,34	28,16	12,80	337,60	0,11	0,00	0,01	0,96	25,20	140,40	18,32	2,08
414/2007	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,24	11,04	41,04	292,00	0,26	0,00	0,00	3,84	54,70	130,50	34,08	4,20
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		24,33	39,55	82,89	770,60	0,44	4,90	0,03	5,14	99,35	312,27	65,50	7,83
обед														
56/2007	Икра свекольная(тушеная)	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
201/2007	Суп крестьянский с рисом на постном бульоне	250	2,18	7,68	11,50	110,00	0,00	8,00	165,80	2,20	36,00	47,70	21,00	0,90
608/2007	Биточки из говядины	100	16,00	14,40	16,00	262,00	0,10	0,08	0,00	0,96	47,76	104,10	16,24	2,08
682/2007	Рис отварной со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00	0,09	0,00	0,04	2,80	166,00	96,00	33,20	2,00
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		25,98	27,48	111,50	775,00	0,26	12,68	165,96	6,29	292,56	307,60	95,94	6,51
5 день														
завтрак														
	пятница													
390/2007	Рыба тушёная с овощами	100	5,80	6,90	21,60	164,00	0,90	0,18	139,80	0,57	7,12	8,54	13,10	12,90
299/2007	Картофель отварной со сливочным маслом	180/7	4,15	8,25	21,75	189,00	0,15	25,95	0,06	0,24	41,89	96,70	32,82	1,14

56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	-0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		12,70	15,50	82,40	494,00	1,11	31,03	139,88	1,15	68,46	146,61	59,02	15,19
обед														
171/2007	Свекольник	250	2,00	5,18	24,83	101,32	0,00	7,80	172,00	0,20	41,30	39,90	20,20	1,10
561/2007	Бефстроганов из говядины	100	27,84	19,68	47,68	324,00	0,07	0,00	0,00	0,96	18,56	204,4	25,20	2,06
378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00	0,09	0,00	0,04	2,80	16,80	96,00	33,20	2,00
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	3,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,45	2,60	0,17
883/2007	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,60	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		36,71	30,21	144,04	735,64	0,33	10,39	172,07	5,42	103,41	300,25	106,66	7,68
6 день														
завтрак														
суббота														
619/2007	Тефтели из говядины с соусом	95/55	15,34	28,16	8,17	380,92	0,11	0,00	0,01	2,80	28,35	77,30	28,81	2,01
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/9	8,80	7,80	42,60	336,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,45	2,60	0,17
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		26,89	36,31	79,82	857,92	0,23	4,90	0,07	5,94	64,40	264,65	97,11	4,56
обед														
56/2007	Нарезка из квашеных помидоров	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
590/2007	Жаркое по-домашнему из курицы	180	15,00	16,13	16,26	270,66	0,13	8,93	8,80	3,06	21,20	219,20	41,87	13,20
633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		24,24	24,00	84,65	631,39	0,28	43,88	9,04	4,81	77,63	396,82	94,82	17,01
2 неделя														
7 день														
завтрак														
понедельник														
48/2007	Сосиска говяжья	50	7,40	16,80	1,00	132,90	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	111,00	14,00	1,00
414/2007	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	6,24	11,04	41,04	292,00	0,26	0,00	0,00	3,84	54,70	130,50	34,08	4,20
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50,00	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		16,39	28,19	81,09	565,90	0,33	4,90	0,02	4,18	98,15	282,87	61,18	6,35
обед														
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
591/2007	Гуляш из мяса говядины	80/80	27,84	19,68	47,68	247,50	0,07	0,00	0,00	0,96	18,57	204,40	25,20	2,06
799/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/7	4,15	8,25	26,10	189,00	0,15	25,92	0,06	0,00	41,89	96,70	32,82	1,40

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		17,60	23,40	76,90	625,00	1,01	3,82	139,92	1,25	225,62	151,04	33,90	14,36
обед														
170/2007	Борщ со свежей капустой и картофелем на постном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
608/2007	Котлета из говядины с соусом	100/55	15,34	28,16	12,80	337,60	0,11	0,00	0,01	0,96	25,20	140,40	18,32	2,08
378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00	0,09	0,00	0,04	2,80	16,80	96,00	33,20	2,00
56/2007	Нарезка из квашеных помидоров	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35
868/2007	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,40	0,09	0,00	25,20	19,60	14,40	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		29,58	41,03	111,23	882,91	0,33	10,35	0,38	5,44	122,42	393,66	101,63	7,29
11 день														
завтрак														
пятница														
619/2007	Тефтели из говядины с соусом	95/55	15,34	28,16	8,17	380,92	0,11	0,00	0,01	2,80	28,35	77,30	28,81	2,01
299/2007	Картофель отварной со сливочным маслом	180/7	4,15	8,25	21,75	189,00	0,15	25,95	0,06	0,24	41,89	96,70	32,82	1,14
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
942/2007	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	5,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		22,24	36,76	58,97	710,92	0,32	30,85	0,09	3,38	89,69	215,37	74,73	4,70
обед														
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	2,68	2,50	18,80	101,68	0,10	6,60	161,80	1,70	23,60	57,30	23,40	1,10
486/2007	Рыба тушёная с овощами	100	13,80	21,25	1,75	251,25	0,05	6,23	0,05	1,98	189,10	173,10	31,74	0,88
682/2007	Рис отварной со сливочным маслом	180/9	4,40	5,00	25,60	168,00	0,09	0,00	0,04	2,80	166,00	96,00	33,20	2,00
101/2007	Икра свекольная (тушеная)	60	1,60	7,50	0,00	80,00	0,04	12,50	0,03	1,68	22,92	16,20	13,83	0,75
883/2007	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,02	0,00	22,08	88,32	0,11	0,49	0,01	1,15	14,50	131,60	19,56	1,77
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		24,60	36,55	88,93	740,25	0,44	25,82	161,93	9,60	423,02	499,50	127,63	7,08
12 день														
завтрак														
суббота														
591/2007	Гуляш из говядины	80/80	27,84	19,68	47,68	247,50	0,07	0,00	0,00	0,96	18,57	204,40	25,20	2,06
378/2007	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/9	8,80	7,80	42,60	336,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
56/2007	Нарезка из квашеных огурцов	50	0,35	0,05	3,15	30,00	0,01	2,10	0,02	0,02	5,35	7,47	2,60	0,17
686/2007	Чай с сахаром с лимоном	200/15/4	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого завтрак:		39,39	27,83	129,33	724,50	0,19	4,90	0,06	4,10	54,62	391,77	93,50	4,21
обед														
206/2007	Суп картофельный с бобовыми на постном бульоне (гороховый)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
561/2007	Бефстроганов из говядины	100	27,84	19,68	47,68	324,00	0,07	0,00	0,00	0,96	18,56	204,4	25,20	2,06
414/2007	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	6,24	11,04	41,04	292,00	0,26	0,00	0,00	3,84	54,70	130,50	34,08	4,20
56/2007	Нарезка из квашеных помидор	100	0,70	0,10	6,30	60,00	0,01	4,20	0,03	0,04	10,70	14,90	5,20	0,35

633/2007	Компот из яблок и слив свежих	200	0,00	0,00	26,96	107,42	0,03	25,00	0,00	0,07	1,21	39,96	17,24	1,20
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
	Итого обед:		39,22	35,01	156,29	933,21	0,52	37,61	0,27	5,41	110,50	269,78	110,14	9,19

С- витаминизация III блюд

Йодированные продукты – соль, хлеб

Йодированная соль устанавливается в приборах для специй на столы ежедневно

Говядина I категории