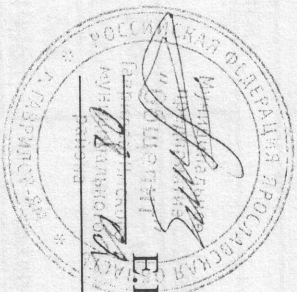
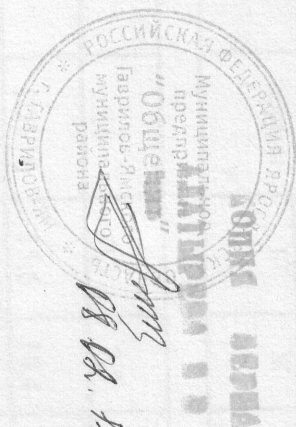


УТВЕРЖДАЮ  
Директор Гаврилов-Ямского  
МП «Общепит»



Е.В. Алатырева  
20.11.17 г.



СОГЛАСОВАНО  
Зам. начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по  
Ярославской области в  
Рословском муниципальном  
районе  
О.В. Гусева  
20.11.2017 г.

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для возрастной категории с 7 до 11 лет  
для учащихся общеобразовательных учреждений на 2017 год

ЗАВТРАКИ

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |     |     |  |  |
|----------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|----|--------------------------|-----|-----|--|--|
|                |                                        |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са | Р                        | Mg  | Fe  |  |  |
| 1 день         |                                        |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |    |                          |     |     |  |  |
| 401<br>1996г.  | Гуляш из говядины                      | 25/25           | 7,3                  | 8,4  | 1,4  | 111                                        | 0,02         | 0,5  | 0  | 1,3 | 9  | 75                       | 10  | 1,1 |  |  |
| 463<br>1996г.  | Каша гречневая рассыпчатая             | 100             | 5,7                  | 4,0  | 25,3 | 162                                        | 0,14         | 0    | 14 | 0,4 | 14 | 137                      | 90  | 3,0 |  |  |
| 591<br>1996    | Кисель из концентрата<br>с витамином С | 180             | 0                    | 0    | 12,4 | 58                                         | 0            | 20,1 | 0  | 0   | 2  | 2                        | 1   | 0   |  |  |
|                | Хлеб йодированный                      | 25              | 2,1                  | 0,7  | 14,5 | 70                                         | 0,04         | 0    | 0  | 0,3 | 6  | 22                       | 9   | 0,5 |  |  |
| ИТОГО:         |                                        |                 | 15,1                 | 13,1 | 53,6 | 401                                        | 0,2          | 20,6 | 14 | 2,0 | 31 | 236                      | 110 | 4,6 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |     |     |     |     | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                          |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С   | А   | Е   | Са  | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 2 день         |                                          |                 |                      |      |      |                                            |              |     |     |     |     |                          |    |     |  |  |
| 22             | Масло сливочное                          | 10              | 0,1                  | 7,3  | 0,1  | 66                                         | 0            | 0   | 40  | 0,1 | 2   | 3                        | 0  | 0   |  |  |
| 1997г.         |                                          |                 |                      |      |      |                                            |              |     |     |     |     |                          |    |     |  |  |
| 296            | Пудинг из творога с молоком<br>сгущенным | 100/10          | 15,6                 | 10,4 | 27,2 | 274                                        | 0,07         | 0,3 | 66  | 0,4 | 160 | 210                      | 24 | 0,9 |  |  |
| 1996г.         |                                          |                 |                      |      |      |                                            |              |     |     |     |     |                          |    |     |  |  |
| 628            | Чай с сахаром                            | 200             | 0,2                  | 0    | 15,0 | 61                                         | 0            | 0,1 | 0   | 0   | 5   | 8                        | 4  | 0,8 |  |  |
| 1996г.         |                                          |                 |                      |      |      |                                            |              |     |     |     |     |                          |    |     |  |  |
|                | Хлеб йодированный                        | 25              | 2,1                  | 0,7  | 14,5 | 70                                         | 0,04         | 0   | 0   | 0,3 | 6   | 22                       | 9  | 0,5 |  |  |
|                |                                          |                 |                      |      |      |                                            |              |     |     |     |     |                          |    |     |  |  |
| ИТОГО:         |                                          |                 | 18,0                 | 18,4 | 56,8 | 471                                        | 0,11         | 0,4 | 106 | 0,8 | 173 | 243                      | 37 | 2,2 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                             |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 3 день         |                                             |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |    |                          |    |     |  |  |
| 1996г.         | Помидоры свежие (огурцы)<br>порционно       | 15              | 0,2                  | 0    | 0,6  | 4                                          | 0,01         | 3,8  | 0  | 0,1 | 2  | 4                        | 3  | 0,1 |  |  |
| ТТК            | «Ёжики» мясные с соусом красным<br>основным | 60/50           | 8,0                  | 7,1  | 8,8  | 136                                        | 0,05         | 3,4  | 9  | 1,1 | 28 | 96                       | 16 | 1,4 |  |  |
| 472<br>1996г.  | Картофельное пюре                           | 100             | 2,0                  | 3,2  | 8,5  | 89                                         | 0,09         | 3,5  | 17 | 0,1 | 27 | 55                       | 19 | 0,7 |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                               | 200             | 0,2                  | 0    | 15,0 | 61                                         | 0            | 0,1  | 0  | 0   | 5  | 8                        | 4  | 0,8 |  |  |
|                | Хлеб йодированный                           | 25              | 2,1                  | 0,7  | 14,5 | 70                                         | 0,04         | 0    | 0  | 0,3 | 6  | 22                       | 9  | 0,5 |  |  |
| ИТОГО:         |                                             |                 | 12,5                 | 11,0 | 47,4 | 360                                        | 0,19         | 10,8 | 26 | 1,6 | 68 | 185                      | 51 | 3,5 |  |  |





| №<br>рецептуры    | Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |      |     | Минеральные вещества(мг) |     |    |     |
|-------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|-----|----|-----|
|                   |                                                         |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Р   | Мg | Fe  |
| 6 день            |                                                         |                 |                      |      |      |                                            |              |      |      |     |                          |     |    |     |
| 23<br>1997г.      | Сыр порционно                                           | 10              | 2,3                  | 3,0  | 0    | 36                                         | 0            | 0,1  | 26   | 0,1 | 88                       | 50  | 4  | 0,1 |
| 408,555<br>1996г. | Печень, тушенная в соусе<br>сметанном с томатом и луком | 30/30           | 8,0                  | 5,6  | 4,9  | 107                                        | 0,1          | 8,0  | 3155 | 1,7 | 22                       | 142 | 10 | 3,0 |
| 465<br>1996г.     | Рис отварной                                            | 100             | 2,4                  | 3,7  | 20,0 | 140                                        | 0,02         | 0    | 18   | 0,1 | 2                        | 41  | 13 | 0,4 |
| ТТК               | Киселек с витаминами «Валетек»                          | 180             | 0                    | 0    | 16,6 | 67                                         | 0,3          | 18,0 | 0    | 2,2 | 0                        | 0   | 0  | 0   |
|                   | Хлеб йодированный                                       | 25              | 2,1                  | 0,7  | 14,5 | 70                                         | 0,04         | 0    | 0    | 0,3 | 6                        | 22  | 9  | 0,5 |
| ИТОГО:            |                                                         |                 | 14,8                 | 13,0 | 56,0 | 420                                        | 0,46         | 26,1 | 3199 | 4,4 | 118                      | 255 | 36 | 4,0 |

| № рецептуры   | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|------|---------------------------------|--------------|------|----|-----|----|--------------------------|----|-----|--|--|
|               |                                   |              | Б                    | Ж    | У    |                                 | В1           | С    | А  | Е   | Са | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 7 день        |                                   |              |                      |      |      |                                 |              |      |    |     |    |                          |    |     |  |  |
| 324<br>1996г. | Биточки рыбные с маслом сливочным | 50/5         | 6,6                  | 6,3  | 8,1  | 116                             | 0,05         | 0,1  | 25 | 1,6 | 29 | 97                       | 16 | 0,5 |  |  |
| 472<br>1996г. | Картофельное пюре                 | 100          | 2,0                  | 3,2  | 8,5  | 89                              | 0,09         | 3,5  | 17 | 0,1 | 27 | 55                       | 19 | 0,7 |  |  |
| 501<br>1986г. | Напиток из сока с витамином С     | 180          | 0,2                  | 0    | 12,6 | 52                              | 0            | 20,7 | 0  | 0   | 3  | 3                        | 2  | 0,5 |  |  |
| 168<br>2000г. | Булочка «Домашняя» с маком        | 25           | 1,9                  | 3,4  | 12,5 | 94                              | 0,02         | 0    | 1  | 1,6 | 9  | 17                       | 4  | 0,3 |  |  |
|               | Яблоко                            | 88           | 0,4                  | 0,4  | 8,6  | 41                              | 0,03         | 8,8  | 0  | 0,2 | 14 | 10                       | 8  | 1,9 |  |  |
| ИТОГО:        |                                   |              | 11,1                 | 13,3 | 50,3 | 392                             | 0,19         | 33,1 | 43 | 3,5 | 82 | 182                      | 49 | 3,9 |  |  |





[illegible][illegible]

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |     |     |    | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|-----|-----|----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А   | Е   | Са | Р                        | Mg | Fe  |  |  |
| 11 день        |                                   |                 |                      |      |      |                                            |              |      |     |     |    |                          |    |     |  |  |
| 324<br>1997г.  | Ййцо вареное                      | 1 шт.           | 5,1                  | 4,6  | 0,3  | 63                                         | 0,03         | 0    | 100 | 0,2 | 22 | 77                       | 5  | 1,0 |  |  |
| 424<br>1996г.  | Коглета из говядины паровая       | 40              | 5,8                  | 4,3  | 3,6  | 77                                         | 0,03         | 0,1  | 8   | 0,2 | 18 | 60                       | 12 | 0,5 |  |  |
| 472<br>1996г.  | Картофельное пюре                 | 100             | 2,0                  | 3,2  | 8,5  | 89                                         | 0,09         | 3,5  | 17  | 0,1 | 27 | 55                       | 19 | 0,7 |  |  |
| 649<br>1996г.  | Напиток из варенья с витамином С  | 200             | 0,1                  | 0    | 25,0 | 98                                         | 0            | 20,1 | 0   | 0   | 3  | 2                        | 1  | 0,3 |  |  |
|                | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0    | 0   | 0,4 | 9  | 45                       | 14 | 1,2 |  |  |
| ИТОГО:         |                                   |                 | 15,3                 | 12,5 | 50,2 | 387                                        | 0,2          | 23,7 | 125 | 0,9 | 79 | 239                      | 51 | 3,7 |  |  |



| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     | Минеральные вещества(мг) |     |    |     |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|--------------------------|-----|----|-----|
|                |                                                         |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са                       | Р   | Мg | Fe  |
| 12 день        |                                                         |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |                          |     |    |     |
| ТТК            | Котлета рубленая из филе куриного<br>с маслом сливочным | 75/10           | 13,6                 | 11,2 | 14,4 | 210                                        | 0,09         | 0,7  | 62 | 2,3 | 35                       | 81  | 22 | 1,2 |
| 465<br>1996г.  | Рис отварной                                            | 100-            | 2,4                  | 3,7  | 20,0 | 140                                        | 0,02         | 0    | 18 | 0,1 | 2                        | 41  | 13 | 0,4 |
| 585<br>1996г.  | Компот из свежих яблок<br>с витамином С                 | 180             | 0,2                  | 0,2  | 25,1 | 104                                        | 0,01         | 21,5 | 0  | 0,1 | 6                        | 4   | 4  | 0,9 |
|                | Хлеб йодированный                                       | 25              | 2,1                  | 0,7  | 14,5 | 70                                         | 0,04         | 0    | 0  | 0,3 | 6                        | 22  | 9  | 0,5 |
| ИТОГО:         |                                                         |                 | 18,3                 | 15,8 | 74,0 | 524                                        | 0,16         | 22,2 | 80 | 2,8 | 49                       | 148 | 48 | 3,0 |

# ОБЕДЫ

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |   |   |   |  | Минеральные вещества(мг) |   |    |    |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------------|--------------|---|---|---|--|--------------------------|---|----|----|--|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж | У |                                            | В1           | С | А | Е |  | Са                       | Р | Мg | Fe |  |

## 1 день

|               |                                                        |       |      |      |      |     |      |     |    |     |    |     |    |     |  |  |
|---------------|--------------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|--|--|
| 129<br>1996г. | Рассольник «Ленинградский» с<br>говядиной, со сметаной | 250/5 | 3,7  | 5,8  | 20,4 | 137 | 0,09 | 7,6 | 15 | 1,2 | 31 | 83  | 29 | 1,2 |  |  |
| 416<br>1996г. | Биточки из говядины                                    | 40    | 6,1  | 6,3  | 5,4  | 105 | 0,02 | 0,4 | 0  | 1,4 | 17 | 62  | 9  | 1,0 |  |  |
| 469<br>1996г. | Рожки отварные                                         | 100   | 3,6  | 2,8  | 19,7 | 123 | 0,04 | 0   | 14 | 0,5 | 7  | 25  | 5  | 0,5 |  |  |
| 628<br>1996г. | Чай с сахаром                                          | 200   | 0,2  | 0    | 15,0 | 61  | 0    | 0,1 | 0  | 0   | 5  | 8   | 4  | 0,8 |  |  |
|               | Хлеб ржаной                                            | 30    | 2,3  | 0,4  | 12,8 | 60  | 0,05 | 0   | 0  | 0,4 | 9  | 45  | 14 | 1,2 |  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                        |       | 15,9 | 15,3 | 73,3 | 486 | 0,2  | 8,1 | 29 | 3,5 | 69 | 223 | 61 | 4,7 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |   |   |   |  | Минеральные вещества(мг) |   |    |    |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---|---|--------------------------------------------|--------------|---|---|---|--|--------------------------|---|----|----|--|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж | У |                                            | В1           | С | А | Е |  | Са                       | Р | Мg | Fe |  |

## 2 день

|                   |                                                     |       |      |      |      |     |      |      |    |     |    |     |    |     |  |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|------|------|----|-----|----|-----|----|-----|--|--|
| 120<br>1996г.     | Щи из свежей капусты с говядиной,<br>со сметаной    | 250/4 | 3,1  | 5,4  | 9,9  | 99  | 0,07 | 21,8 | 15 | 1,3 | 48 | 62  | 24 | 0,9 |  |  |
| 422,554<br>1996г. | Тефтели из говядины с соусом<br>сметанным с томатом | 40/50 | 5,9  | 9,5  | 7,9  | 144 | 0,04 | 1,8  | 19 | 2,2 | 29 | 66  | 11 | 0,9 |  |  |
| 465<br>1996г.     | Рис отварной                                        | 100   | 2,4  | 3,7  | 20,0 | 140 | 0,02 | 0    | 18 | 0,1 | 2  | 41  | 13 | 0,4 |  |  |
| 628<br>1996г.     | Чай с сахаром                                       | 180   | 0,2  | 0    | 13,5 | 55  | 0    | 0,1  | 0  | 0   | 5  | 7   | 4  | 0,7 |  |  |
|                   | Хлеб ржаной                                         | 25    | 1,9  | 0,4  | 10,7 | 50  | 0,04 | 0    | 0  | 0,4 | 7  | 38  | 12 | 1,0 |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>     |                                                     |       | 13,5 | 19,0 | 62,0 | 488 | 0,17 | 23,7 | 52 | 4,0 | 91 | 214 | 64 | 3,9 |  |  |



| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |     |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |     |     |  |  |  |
|---------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------------------------------------------|--------------|-----|----|-----|----|--------------------------|-----|-----|--|--|--|
|               |                                            |                 | Б                    | Ж    | У    |                                           | В1           | С   | А  | Е   | Са | Р                        | Мg  | Fe  |  |  |  |
| 3 день        |                                            |                 |                      |      |      |                                           |              |     |    |     |    |                          |     |     |  |  |  |
| 138<br>1996г. | Суп картофельный с горохом, с<br>говядиной | 250/3           | 6,3                  | 3,5  | 22,2 | 133                                       | 0,23         | 5,8 | 0  | 1,3 | 34 | 93                       | 36  | 2,2 |  |  |  |
| 375<br>1996г. | Бефстроганов из говядины                   | 20/20           | 6,1                  | 8,8  | 1,9  | 112                                       | 0,03         | 0,3 | 13 | 1,2 | 19 | 69                       | 9   | 0,9 |  |  |  |
| 463<br>1996г. | Каша гречневая рассыпчатая                 | 100             | 5,7                  | 4,0  | 25,3 | 162                                       | 0,14         | 0   | 14 | 0,4 | 14 | 137                      | 90  | 3,0 |  |  |  |
| 628<br>1996г. | Чай с сахаром                              | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                        | 0            | 0,1 | 0  | 0   | 5  | 7                        | 4   | 0,7 |  |  |  |
|               | Хлеб ржаной                                | 25              | 1,9                  | 0,4  | 10,7 | 50                                        | 0,04         | 0   | 0  | 0,4 | 7  | 38                       | 12  | 1,0 |  |  |  |
| ИТОГО:        |                                            |                 |                      |      |      |                                           |              |     |    |     |    |                          |     |     |  |  |  |
|               |                                            |                 | 20,2                 | 16,7 | 73,6 | 512                                       | 0,44         | 6,2 | 27 | 3,3 | 79 | 344                      | 151 | 7,8 |  |  |  |

| №<br>рецептуры        | Приём пищи,<br>наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |     | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|-----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                       |                                                                             |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са  | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 4 день                |                                                                             |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |     |                          |    |     |  |  |
| 110<br>1996г.         | Борщ с капустой и картофелем на<br>мясо-костном бульоне                     | 250             | 1,7                  | 2,5  | 10,1 | 81                                         | 0,05         | 10,1 | 0  | 1,2 | 40  | 51                       | 25 | 1,2 |  |  |
| 294,<br>550<br>1996г. | Сырники из творога с соусом<br>молочным сладким или со<br>сгущенным молоком | 100/20          | 17,4                 | 11,9 | 22,9 | 274                                        | 0,05         | 0,3  | 57 | 1,7 | 154 | 214                      | 22 | 0,7 |  |  |
| 628<br>1996г.         | Чай с сахаром                                                               | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                         | 0            | 0,1  | 0  | 0   | 5   | 7                        | 4  | 0,7 |  |  |
|                       | Хлеб ржаной                                                                 | 25              | 1,9                  | 0,4  | 10,7 | 50                                         | 0,04         | 0    | 0  | 0,4 | 7   | 38                       | 12 | 1,0 |  |  |
| ИТОГО:                |                                                                             |                 | 21,2                 | 14,8 | 57,2 | 460                                        | 0,14         | 10,5 | 57 | 3,3 | 206 | 310                      | 63 | 3,6 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                             |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 5 день         |                                             |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |    |                          |    |     |  |  |
| 1996г.         | Огурцы свежие (помидоры)<br>порционно       | 10              | 0,1                  | 0    | 0,2  | 1                                          | 0            | 0,7  | 0  | 0   | 2  | 3                        | 1  | 0,1 |  |  |
| 131<br>1996г.  | Суп картофельный на мясо-костном<br>бульоне | 250             | 2,7                  | 2,9  | 16,0 | 118                                        | 0,15         | 12,0 | 0  | 1,2 | 26 | 78                       | 31 | 1,2 |  |  |
| 416<br>1996г.  | Шницель из говядины                         | 60.             | 9,1                  | 9,2  | 7,9  | 154                                        | 0,05         | 0,6  | 0  | 2,0 | 17 | 93                       | 16 | 1,7 |  |  |
| 469<br>1996г.  | Рожки отварные                              | 100             | 3,6                  | 2,8  | 19,7 | 123                                        | 0,04         | 0    | 14 | 0,5 | 7  | 25                       | 5  | 0,5 |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                               | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                         | 0            | 0,1  | 0  | 0   | 5  | 7                        | 4  | 0,7 |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                 | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0    | 0  | 0,4 | 9  | 45                       | 14 | 1,2 |  |  |
| ИТОГО:         |                                             |                 | 18,0                 | 15,3 | 70,1 | 511                                        | 0,29         | 13,4 | 14 | 4,1 | 66 | 251                      | 71 | 5,4 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |     | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |  |
|----------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|-----|--------------------------|----|-----|--|--|--|
|                |                                              |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са  | Р                        | Мg | Fe  |  |  |  |
| 6 день         |                                              |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |     |                          |    |     |  |  |  |
| 139<br>1996г.  | Суп картофельный с вермишелью и<br>говядиной | 250/10          | 5,3                  | 4,7  | 23,9 | 148                                        | 0,13         | 8,3  | 0  | 1,5 | 22  | 87                       | 27 | 1,5 |  |  |  |
| 1996г.         | Колбаса «Детская» отварная                   | 35              | 4,2                  | 7,7  | 1,1  | 93                                         | 0,09         | 0    | 0  | 0,1 | 14  | 59                       | 7  | 0,6 |  |  |  |
| 482<br>1996г.  | Капуста тушеная                              | 100             | 3,8                  | 3,3  | 13,1 | 130                                        | 0,05         | 15,9 | 18 | 0,5 | 59  | 56                       | 23 | 0,9 |  |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                                | 200             | 0,2                  | 0    | 15,0 | 61                                         | 0            | 0,1  | 0  | 0   | 5   | 8                        | 4  | 0,8 |  |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                  | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0    | 0  | 0,4 | 9   | 45                       | 14 | 1,2 |  |  |  |
| ИТОГО:         |                                              |                 | 15,8                 | 16,1 | 65,9 | 492                                        | 0,32         | 24,3 | 18 | 2,5 | 109 | 255                      | 75 | 5,0 |  |  |  |



| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |     |      |     |    | Минеральные вещества(мг) |      |      |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
|----------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|-----|------|-----|----|--------------------------|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|----|-----|----|-----|
|                |                                        |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С   | А    | Е   | Са | Р                        | Мg   | Fe   |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
| 7 день         |                                        |                 |                      |      |      |                                            |              |     |      |     |    |                          |      |      |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
| 148<br>1996г.  | Суп с вермишелью, с говядиной          | 250/3           | 3,1                  | 3,3  | 17,0 | 105                                        | 0,05         | 0,9 | 0    | 1,4 | 15 | 36                       | 9    | 0,6  |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
| 425<br>1996г.  | Оладьи из печени с маслом<br>сливочным | 50,5/5          | 8,9                  | 10,7 | 5,4  | 156                                        | 0,14         | 4,2 | 3962 | 3,1 | 13 | 143                      | 11   | 3,0  |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
| 472<br>1996г.  | Картофельное пюре                      | 100             | 2,0                  | 3,2  | 8,5  | 89                                         | 0,09         | 3,5 | 17   | 0,1 | 27 | 55                       | 19   | 0,7  |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                          | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                         | 0            | 0,1 | 0    | 0   | 5  | 7                        | 4    | 0,7  |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
|                | Хлеб ржаной                            | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0   | 0    | 0,4 | 9  | 45                       | 14   | 1,2  |      |     |      |     |      |     |    |     |    |     |
| ИТОГО:         |                                        |                 |                      |      |      |                                            |              |     |      |     |    |                          | 16,5 | 17,6 | 57,2 | 465 | 0,33 | 8,7 | 3979 | 5,0 | 69 | 286 | 57 | 6,2 |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |     |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|-----|----|-----|----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                              |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С   | А  | Е   | Са | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 8 день         |                                              |                 |                      |      |      |                                            |              |     |    |     |    |                          |    |     |  |  |
| 136<br>1996г.  | Суп картофельный с манной<br>крупой, с рыбой | 250/13          | 4,3                  | 3,0  | 17,5 | 104                                        | 0,09         | 5,9 | 1  | 1,4 | 21 | 69                       | 27 | 0,8 |  |  |
| 401<br>1996г.  | Гуляш из говядины                            | 20/20           | 5,8                  | 6,7  | 1,1  | 88                                         | 0,02         | 0,4 | 0  | 1,0 | 7  | 60                       | 8  | 0,9 |  |  |
| 465<br>1996г.  | Рис отварной                                 | 100             | 2,4                  | 3,7  | 20,0 | 140                                        | 0,02         | 0   | 18 | 0,1 | 2  | 41                       | 13 | 0,4 |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                                | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                         | 0            | 0,1 | 0  | 0   | 5  | 7                        | 4  | 0,7 |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                  | 25              | 1,9                  | 0,4  | 10,7 | 50                                         | 0,04         | 0   | 0  | 0,4 | 7  | 38                       | 12 | 1,0 |  |  |
| ИТОГО:         |                                              |                 | 14,6                 | 13,8 | 62,8 | 437                                        | 0,17         | 6,4 | 19 | 2,9 | 42 | 215                      | 64 | 3,8 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |    | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                                        |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 9 День         |                                                        |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |    |                          |    |     |  |  |
| 174<br>1997г.  | Суп крестьянский с пшеном, с<br>говядиной, со сметаной | 250/5           | 3,4                  | 5,6  | 11,5 | 107                                        | 0,07         | 10,0 | 15 | 1,1 | 39 | 66                       | 22 | 0,9 |  |  |
| 403<br>1996г.  | Плов с говядиной                                       | 20/100          | 8,3                  | 9,8  | 25,9 | 226                                        | 0,05         | 0,9  | 0  | 2,6 | 17 | 116                      | 28 | 1,4 |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                                          | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                         | 0            | 0,1  | 0  | 0   | 5  | 7                        | 4  | 0,7 |  |  |
|                | Хлеб ржаной                                            | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0    | 0  | 0,4 | 9  | 45                       | 14 | 1,2 |  |  |
| ИТОГО:         |                                                        |                 | 14,2                 | 15,8 | 63,7 | 448                                        | 0,17         | 11,0 | 15 | 4,1 | 70 | 234                      | 68 | 4,2 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |     |    |     |     | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|-----|----|-----|-----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                   |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С   | А  | Е   | Са  | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 10 день        |                                   |                 |                      |      |      |                                            |              |     |    |     |     |                          |    |     |  |  |
| 161<br>1996г.  | Суп молочный с вермишелью         | 250             | 5,7                  | 5,7  | 20,6 | 159                                        | 0,07         | 0,8 | 28 | 0,3 | 144 | 125                      | 19 | 0,4 |  |  |
| 394<br>1996г.  | Жаркое по-домашнему               | 20/125          | 7,8                  | 9,8  | 14,5 | 183                                        | 0,12         | 8,4 | 0  | 2,3 | 23  | 117                      | 30 | 1,8 |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                     | 200             | 0,2                  | 0    | 15,0 | 61                                         | 0            | 0,1 | 0  | 0   | 5   | 8                        | 4  | 0,8 |  |  |
|                | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0   | 0  | 0,4 | 9   | 45                       | 14 | 1,2 |  |  |
| ИТОГО:         |                                   |                 | 16,0                 | 15,9 | 62,9 | 463                                        | 0,24         | 9,3 | 28 | 3,0 | 181 | 295                      | 67 | 4,2 |  |  |



| №<br>рецептуры     | Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |     |      |     |    | Минеральные вещества(мг) |     |     |  |  |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|-----|------|-----|----|--------------------------|-----|-----|--|--|
|                    |                                                         |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С   | А    | Е   | Са | Р                        | Мg  | Fe  |  |  |
| 11 день            |                                                         |                 |                      |      |      |                                            |              |     |      |     |    |                          |     |     |  |  |
| 153<br>1996г.      | Суп с рисом и говядиной                                 | 250/9           | 3,9                  | 4,3  | 18,4 | 120                                        | 0,04         | 0,8 | 0    | 1,3 | 14 | 62                       | 17  | 0,7 |  |  |
| 408, 555<br>1996г. | Печень, тушенная в соусе<br>сметанном с томатом и луком | 25/25           | 6,7                  | 4,7  | 4,1  | 89                                         | 0,1          | 6,7 | 2630 | 1,4 | 19 | 118                      | 9   | 2,5 |  |  |
| 463<br>1996г.      | Каша гречневая рассыпчатая                              | 100             | 5,7                  | 4,0  | 25,3 | 162                                        | 0,14         | 0   | 14   | 0,4 | 14 | 137                      | 90  | 3,0 |  |  |
| 628<br>1996г.      | Чай с сахаром                                           | 200             | 0,2                  | 0    | 15,0 | 61                                         | 0            | 0,1 | 0    | 0   | 5  | 8                        | 4   | 0,8 |  |  |
|                    | Хлеб ржаной                                             | 30              | 2,3                  | 0,4  | 12,8 | 60                                         | 0,05         | 0   | 0    | 0,4 | 9  | 45                       | 14  | 1,2 |  |  |
| Итого:             |                                                         |                 | 18,8                 | 13,4 | 75,6 | 492                                        | 0,33         | 7,6 | 2644 | 3,5 | 61 | 370                      | 134 | 8,2 |  |  |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Витамины(мг) |      |    |     |     | Минеральные вещества(мг) |    |     |  |  |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------------|--------------|------|----|-----|-----|--------------------------|----|-----|--|--|
|                |                                           |                 | Б                    | Ж    | У    |                                            | В1           | С    | А  | Е   | Са  | Р                        | Мg | Fe  |  |  |
| 12 день        |                                           |                 |                      |      |      |                                            |              |      |    |     |     |                          |    |     |  |  |
| 132<br>1996г.  | Суп из овощей с говядиной, со<br>сметаной | 250/5           | 3,4                  | 5,5  | 12,3 | 110                                        | 0,09         | 10,7 | 15 | 1,2 | 38  | 70                       | 24 | 1,1 |  |  |
| 324<br>1996г.  | Биточки рыбные с маслом<br>сливочным      | 50/5            | 6,6                  | 6,3  | 8,1  | 116                                        | 0,05         | 0,1  | 25 | 1,6 | 29  | 97                       | 16 | 0,5 |  |  |
| 472<br>1996г.  | Картофельное пюре                         | 100             | 2,0                  | 3,2  | 8,5  | 89                                         | 0,09         | 3,5  | 17 | 0,1 | 27  | 55                       | 19 | 0,7 |  |  |
| 628<br>1996г.  | Чай с сахаром                             | 180             | 0,2                  | 0    | 13,5 | 55                                         | 0            | 0,1  | 0  | 0   | 5   | 7                        | 4  | 0,7 |  |  |
|                | Хлеб ржаной                               | 25              | 1,9                  | 0,4  | 10,7 | 50                                         | 0,04         | 0    | 0  | 0,4 | 7   | 38                       | 12 | 1,0 |  |  |
| ИТОГО:         |                                           |                 | 14,1                 | 15,4 | 53,1 | 420                                        | 0,27         | 14,4 | 57 | 3,3 | 106 | 267                      | 75 | 4,0 |  |  |