Согласовано:
Руководитель ТОГ УУФС
Роспотребнадзора по
г.Армавире, Успенском,
Новокубанском, Отрадненском
районах.
Главный санитарный врач
_____ С.В.Кирина

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2
с. Успенского
_____ О.Н.Борзенко

Примерное цикличное 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 гречнева 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**

						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 экстрак	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 сгущенным 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	1ё01,675	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 плодовых или ягодных экстрак	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 гречнева 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	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	50,00	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
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

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 экстрак	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 гречнева 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
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

	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 экстрак	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 гречнева 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	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 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**

В сентябре и октябре заменяется "Нарезка из квашеных огурцов, помидор " на " Нарезку из свежих огурцов и помидор"(рец. №17, сборник В.Т.Лапшиной 2004г)

С- витаминизация III блюд

Йодированные продукты – соль, хлеб

Йодированная соль устанавливается в приборах для специй на столы ежедневно

Говядина 1 категории

После 1 марта все овощи перед реализацией проходят термическую обработку, либо заменяются урожаем нового года

Согласовано:
Руководитель ТОГ УУФС
Роспотребнадзора по
г. Армавире, Успенском,
Новокубанском, Отрадненском
районах.
Главный санитарный врач
_____ С.В.Кирина

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №2
им.Ю.А.Гагарина
_____ О.Н.Борзенко
28.05.2021

Примерное цикличное меню для организации питания (возрастная категория с 7-11 лет)

№	Наименование блюда	Выход.	Пищевые вещества г			Эн.ц.	Витамины мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день													
	завтрак													
	понедельник													
390/2007	Каша молочная овсяная со сл. маслом	150/5	5,50	5,28	24,03	184,95	0,00	0,33	0,02	0,00	92,70	69,20	14,72	1,49
424/2007	Яйцо вареное	40	3,10	2,40	0,30	61,00	0,04	0,23	0,15	1,05	111,00	87,00	1,05	0,45
41/2007	Масло сливочное (порциями)	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
	Хлеб пшеничный йодированный	35	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	15	1,05	0,15	10,35	25,50	0,03	0,00	0,00	0,15	3,45	12,65	2,95	0,29
959/2007	Какао с молоком	200	0,00	0,00	4,20	190,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
	Итого завтрак:		**20,40**	**24,18**	**79,63**	**734,95**	**0,15**	**4,20**	**0,29**	**1,73**	**422,20**	**298,70**	**36,57**	**3,40**
	обед													
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	50/50	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 рассыпчатая (гречневая) 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
126/2007	Икра морковная	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 смеси сухофруктов с витамином "С"	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													
478/2007	Рыба припущенная	80	10,7	17	1,4	201	0,04	4,98	0,04	1,58	151,3	138,5	25,39	0,7
299/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/6	3,2	6,8	22	164	0,12	18,9	0,04	0,24	14	62,2	20,16	1,2
56/2007	Нарезка из квашенных овощей	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 и лимоном	200/15/4	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	35	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	15	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:		**16,95**	**24,15**	**67,65**	**566,00**	**0,23**	**31,58**	**0,10**	**2,20**	**192,00**	**242,07**	**63,23**	**3,85**
	обед													
170/2007	Борщ с капустой и картофелем	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

601 759/2007	Котлета 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
591/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/7,5	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	Салат из солёных огурцов с луком	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
883/2007	Кисель из концентрата с витамином "С"	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:		**26,11**	**28,54**	**102,72**	**765,23**	**0,56**	**8,42**	**0,25**	**6,53**	**157,73**	**474,73**	**97,31**	**9,66**
			3 день											
			завтрак											
	среда													
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	150/7,5	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 квашенных овощей	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	35	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	15	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:		**19,27**	**12,22**	**50,70**	**396,19**	**0,20**	**7,22**	**0,10**	**3,64**	**171,27**	**210,62**	**65,88**	**3,94**
			обед											
56/2007	Салат из солёных огурцов с луком	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
206/2007	Суп картофельный с бобовыми	250	7,36	4,07	29,28	93,54	0,02	3,86	148,20	3,68	33,02	69,09	29,07	1,84
608/759/2007	Биточки с соусом	80/45	10,/7	17,00	1,40	201,00	0,04	4,98	0,04	1,58	161,30	138,50	25,39	0,70
414/2007	Макароны отварные со сливочным маслом	150/6	3,20	6,80	22,00	164,00	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20
633/2007	компот из свежих яблок и слив с витамином "С"	200	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 обед:		**13,31**	**28,22**	**81,73**	**599,54**	**0,24**	**32,64**	**148,30**	**5,84**	**227,77**	**311,16**	**87,72**	**5,29**
		4 день												
			завтрак											
	четверг													
591/2007	Гуляш из говядины	50/50	26,10	18,37	44,70	232,03	0,06	0,00	0,00	0,90	17,40	191,63	23,63	1,93
378/2007	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/7,5	8,80	7,80	42,60	336,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
943/2007	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	35	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	15	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:		**37,30**	**26,47**	**113,20**	**679,03**	**0,17**	**2,80**	**0,04**	**4,02**	**48,10**	**371,53**	**89,33**	**4,31**
			обед											
126/2007	Икра свекольная	60	2,17	7,67	11,50	110,00	0,00	8,00	16,54	2,20	36,00	47,70	21,00	0,90
201/2007	Суп крестьянский с крупой	250	16,00	14,40	16,00	262,00	0,10	0,08	0,00	0,96	47,76	104,10	16,24	2,08
619/ 759/2007	Тефтеля с соусом	80/45	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
299/2007	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/6	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 смеси сухофруктов с витамином "С"	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													
643/759/2	Курица тушенная в соусе	80/45	12,86	7,70	0,32	115,20	0,06	2,32	0,08	0,96	138,30	101,90	25,12	1,02
321/2007	Рагу из овощей	150	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	13,52	101,90	24,17	1,02
943/2007	Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	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	35	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	15	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:		**20,46**	**17,20**	**60,42**	**470,20**	**0,33**	**5,12**	**0,08**	**4,48**	**165,92**	**237,70**	**59,79**	**3,42**
			обед											
181/2007	Борщ летний	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
591/2007	Гуляш из говядины	50/50	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 рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом	150/7,5	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	Салат из солёных огурцов с луком	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 с витамином "С"	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													
469/2007	Запеканка из творога со сгущенным 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
959/2007	Какао с молоком	200/20	0,3	0	5,2	190	0	2,8	0	0,03	7,2	8,6	4,6	0,8
	Итого завтрак:		**10,81**	**14,29**	**30,33**	**487,78**	**0,11**	**3,28**	**0,01**	**1,18**	**21,67**	**140,22**	**24,16**	**2,57**
			обед											
56/2007	Салат из солёных огурцов с луком	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
170/2007	Борщ с капустой и картофелем	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	150	11,25	12,10	12,20	203,00	0,10	6,70	6,60	2,30	159,00	164,40	31,40	9,90
861/2007	Компот из яблок и слив с витамином "С"	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:		**20,14**	**19,92**	**77,44**	**533,73**	**0,25**	**39,55**	**6,83**	**4,03**	**210,08**	**334,59**	**81,75**	**13,53**
			2 неделя											
			7 день											
			завтрак											
	понедельник													
т.35/2007	Сосиска отварная	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	150/4,5	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	45,60	108,80	28,40	3,80
	Икра кабачковая промышленная, стерилизованная	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
942/20079	Чай с сахаром и 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	35	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	15	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:		**16,60**	**33,80**	**71,10**	**621,00**	**0,31**	**15,30**	**0,03**	**5,20**	**106,62**	**269,90**	**66,73**	**6,53**
			обед											
200/2007	Суп картофельный на постном бульоне	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
643/2007	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	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 пшеничная со сливочным маслом	150/7,5	3,20	6,80	22,00	135,90	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20

56/2007	Нарезка из квашенных овощей	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
868/2007	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	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:		**20,15**	**22,60**	**94,18**	**605,44**	**0,32**	**42,89**	**0,71**	**1,42**	**137,46**	**286,79**	**79,48**	**6,60**
			8 день											
			завтрак											
	вторник													
390/2007	Каша молочная рисовая со сл.маслом	150/4	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)	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
959/2007	Какао с молоком	200/20	0,30	0,00	5,20	190,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
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
424/2007	Яйцо вареное	40	3,10	2,40	0,30	61,00	0,04	0,23	0,15	1,05	111,00	87,00	1,05	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	35	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	15	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:		**13,10**	**10,30**	**35,90**	**422,00**	**0,10**	**3,87**	**0,27**	**1,47**	**329,60**	**212,90**	**20,55**	**2,10**
			обед											
186/2007	Щи из свежей капусты	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	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
126/2007	Икра морковная	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 с витамином "С"	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													
645/2007	Плов из курицы	80/150	16,66	13,40	38,92	412,00	0,25	2,32	0,58	5,92	30,12	424,63	80,32	2,52
943/2007	Чай с сахаром и 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
56/2007	Нарезка из квашенных овощей	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
	Хлеб пшеничный йодированный	35	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	15	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:		**2,75**	**0,35**	**39,05**	**141,00**	**0,06**	**4,90**	**0,02**	**0,34**	**19,45**	**41,37**	**13,10**	**1,15**
			обед											
206/2007	Суп гороховый с картофелем 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
608/957/	Биточки с соусом	80/45	12,80	11,52	12,80	209,60	0,08	0,08	0,00	0,96	47,76	104,10	16,24	2,08
299/2007	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/6	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 свекольная	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 смеси сухофруктов с витамином "С"	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:		**29,80**	**29,22**	**132,40**	**905,40**	**0,31**	**13,08**	**183,66**	**4,39**	**141,36**	**359,70**	**118,34**	**5,11**
			10 день											
			завтрак											
	четверг													
643/20077	Филе куриное тушенное в соусе	50/50	12,86	7,20	0,32	115,20	0,11	0,08	0,01	0,52	13,52	104,10	25,12	1,02
414/2007	Макароные изделия отварные со сливочным маслом	150/4,5	8,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00

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
	Икра кабачковая промышленная, стерилизованная	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
	Хлеб пшеничный йодированный	35	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	15	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:		**12,80**	**15,60**	**68,50**	**471,00**	**0,15**	**15,30**	**0,07**	**4,80**	**53,62**	**196,10**	**79,53**	**3,13**
			обед											
170/2007	Борщ с капустой и картофелем	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
561/2007	Бефстроганов	50/50	7,50	7,20	5,10	131,00	0,07	0,05	0,06	225,00	29,85	65,06	0,15	1,04
378/2007	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/7,5	5,20	9,20	34,20	244,00	0,22	0,00	0,00	3,20	45,60	108,80	28,40	3,80
868/2007	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	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:		**21,84**	**24,17**	**105,83**	**692,31**	**0,41**	**6,20**	**0,36**	**229,84**	**145,17**	**316,22**	**73,46**	**7,70**
			11 день											
			завтрак											
	пятница													
619/2007	Тефтеля с соусом	80/45	10,70	17,00	1,40	210,40	0,04	4,98	0,04	1,58	161,30	138,50	25,39	0,70
299/2007	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/6	3,20	6,80	22,00	135,90	0,12	18,90	0,04	0,24	14,00	62,20	20,16	1,20
943/2007	Чай с сахаром	200/15	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	35	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	15	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:		**16,30**	**24,10**	**59,30**	**457,30**	**0,21**	**26,68**	**0,08**	**2,14**	**189,40**	**234,60**	**56,05**	**2,88**
			обед											
208/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 тушенная с овощами	80/27	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	150/7,5	3,66	4,17	21,33	139,99	0,07	0,00	0,00	2,33	138,30	80,00	27,66	1,66
126/2007	Икра свекольная	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 с витамином "С"	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													
390/2007	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/4	4,7	5,7	19,8	152	0,7	0,1	138	0,4	6,9	7,9	12,4	11,8
41/2007	масло сливочное (порциями)	10	2,1	8,6	20,7	128	0,05	0	0	0,29	6,9	25,2	5,9	0,57
959/2007	Какао с молоком	200/20	0,30	0,00	5,20	190,00	0,00	2,80	0,00	0,03	7,20	8,60	4,60	0,80
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
424/2007	Яйцо вареное	40	3,10	2,40	0,30	61,00	0,04	0,23	0,15	1,05	111,00	87,00	1,05	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	35	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	15	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:		**13,10**	**18,90**	**56,60**	**550,00**	**0,15**	**3,87**	**0,27**	**1,76**	**336,50**	**238,10**	**26,45**	**2,67**
			обед											
206/2007	Суп картофельный с бобовыми	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
608/2007	Котлета соусом	80/45	12,80	7,80	42,60	280,00	0,06	0,00	0,04	2,80	16,60	146,00	55,20	1,00
378/2007	Каша рассыпчатая (гречневая) 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	Салат из солёных огурцов с луком	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

861/2007	Компот из яблок и слив	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:		**26,39**	**19,84**	**149,62**	**847,21**	**0,31**	**35,51**	**0,34**	**6,19**	**65,09**	**423,85**	**158,66**	**4,75**

В сентябре и октябре заменяется "Нарезка из квашеных огурцов и помидор" на " Нарезку из свежих огурцов и помидор" (рец. №17 сборник В.Т. Лапшиной,2004г.)

С- витаминизация III блюд

Йодированные продукты – соль, хлеб

Говядина I категории

После 1 марта все овощи перед реализацией проходят термическую обработку, либо заменяются урожаем нового года